MICHEL COQUET

L'Esprit Zen

DANS LA PRATIQUE DU

sabre japonais

武道出版 Budo Éditions

Michel COQUET

L'ESPRIT ZEN

dans la pratique du sabre japonais

Budo Éditions
77123 Noisy-sur-École, France

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE :
Toutes les photos sont de l'auteur à l'exception de celle de la page 41 (photo du haut) qui me fut aimablement donnée par mon ami Daniel Royer.

© Budo Éditions, 2016 tous droits réservés.

Directeur de collection : Thierry Plée — *texte :* Michel Coquet — *correction :* Stéphanie Dejoux— *conception :* Éditions de l'Éveil — *photogravure :* Éditions de l'Éveil — *imprimerie :* MultiPrint.

1-2000-MP-10.16

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

Édition papier ISBN 978-2-84617-383-4
Édition numérique (*epub*) ISBN 978-2-84617-672-9

Sommaire

Avertissement et remerciements

Introduction

Printemps

Été

Automne

Hiver

Lexique

Ouvrages conseillés

Du même auteur

IDÉOGRAMME IAÏ

I a le sens d'être, AÏ celui d'unité. IAÏ est la réalité et le moyen d'y parvenir. Le DŌ japonais est ce qui conduit l'homme à cette réalité. Le IAÏDO peut être considéré comme du SHIN-JUTSU, l'art de contrôler le mental.

Avertissement et remerciements

Réédition d'un ouvrage épuisé, antérieurement publié en 1987, ce livre retrace les instructions d'un expert sur l'attitude zen dans la pratique du sabre, instructions reçues par l'auteur au cours de l'année 1971. Cet expert avait abandonné la compétition le jour même de son expérience du *satori* et, délaissant définitivement le kendo et le iaïdo, il se consacrait à l'art de l'arrangement floral et du *sumi-e*.

Peu enclin à se faire connaître en dehors d'un cercle restreint de disciples, ce maître refusa que son nom soit divulgué à l'étranger. Dans cet ouvrage, nous l'appellerons maître Takeuchi.

Son enseignement est foncièrement bouddhiste bien qu'il ait été, comme de nombreux Japonais, un fervent fidèle de la religion shintō.

Conscient que si je devais recevoir cet enseignement aujourd'hui, à l'aube de mes soixante-douze ans, il me serait transmis et serait reçu bien différemment, j'ai amélioré le texte mais en gardant le fond afin de respecter l'esprit du maître. Il diffère donc légèrement dans sa forme de l'ouvrage ancien toujours édité en Espagne par Escuelas de Misterios (Barcelona).

Je tiens à remercier tout particulièrement Pascal Olivier pour sa révision du japonais et ses précieux conseils.

Introduction

Ce fut en Chine que l'art du sabre, s'appuyant sur la philosophie aussi bien que sur la métaphasique du *tao*, prit une dimension exceptionnelle. Pendant la période Heian (794-1192), la philosophie chinoise fut introduite au Japon et les arts de combat japonais furent grandement enrichis, en particulier l'archerie et l'art du sabre.

Durant la période Kamakura (1192-1333), le sabre prit un essor exceptionnel et fut vénéré comme symbole de la virilité, de la pureté et du courage des samouraïs. Indispensable pour défendre la vie, le sabre en vint à représenter l'âme du guerrier. De plus, le sabre fut incorporé aux rites religieux du shintō et acquit une place d'honneur dans la vie de l'État. Il faudra cependant attendre les périodes Muromachi et Momoyama (1333-1600) pour que la pratique du sabre, appelée *katana* en japonais, devienne un art de mieux vivre et un moyen d'élévation morale et spirituelle. La vie des jeunes guerriers nés dans des familles de rang impérial était marquée par deux événements importants : Le premier était la cérémonie d'initiation au cours de laquelle on leur donnait un premier sabre, le *mamori-katana* que le jeune garçon portait jusqu'à l'âge de cinq ans. La seconde cérémonie (*gembuku*) marquait le début de sa vie d'homme. Il recevait alors un sabre véritable et une armure, puis on le coiffait comme un adulte. Dès lors, il

devait se spécialiser dans les fonctions réservées à son rang, mais sans jamais négliger la pratique du sabre défini par le code militaire comme « l'âme du samouraï ».

Puis vint l'ère Edo (1600-1868) qui imposa aux samouraïs turbulents une autodiscipline draconienne. Mais la situation de paix, imposée par Tokugawa Ieyasu, finira à long terme par asphyxier leur puissance et mettre un terme à leur raison d'être.

Il fallut pourtant durant cette période les maintenir en place car leur seule présence était dissuasive et donc utile. Et on leur enseigna donc de nouveaux idéaux et des règles (*bushidō*). Mais en l'absence de guerres, qui leur auraient permis d'exercer leur art, il fallut trouver un moyen de canaliser leur formidable puissance, et cela prit la forme d'une éducation artistique et philosophique. Tokugawa proclama que le sabre et le pinceau ne faisaient qu'un. Les arts du sabre et les arts de l'arc furent ritualisés, et le samouraï commença à tranquilliser son mental par le zazen, l'art du thé, l'art floral et autres disciplines de l'esprit. C'est ainsi que le *bugei*[1] ou bujutsu se transforma lentement en *budō*, mot qui désormais allait comporter une connotation éducative, artistique et spirituelle.

L’histoire mythique du sabre divin

Le sabre est mentionné dans les archives du Japon conjointement à l’histoire des dieux, et cela bien avant l’installation de Jimmu Tennō, le premier empereur nippon.

C’est dans le *Kojiki* (Récit des choses anciennes) que se trouvent les plus anciennes chroniques du Japon. Rédigé en 712, son but était de fixer une généalogie impériale et de prouver par des mythes et des légendes son origine divine. L’œuvre, compilée à partir de traditions étrangères (Inde, Chine, Corée), évoque une cosmogonie amalgamée à l’histoire politique du Japon naissant. La première partie traite de l’origine des kamis créateurs, la seconde du premier empereur, le mythique Jimmu-Tennō{2}, jusqu’à Ojin Tennō, et la dernière partie traite de l’histoire humaine du peuple nippon jusqu’à l’impératrice Suikō Tennō en 628, date approximative où le shintō moderne (la voie des dieux) va être codifié afin d’être nettement différencié du butsudō (la voie des bouddhas). Avec la restauration de Meiji (Meiji Ishini, 1867-1912), le shintō devient vraiment une religion avec une influence évidente sur le plan politique.

Le premier sanctuaire shintō reconnu comme tel fut, semble-t-il, érigé vers le milieu du III^{e} siècle en Yamato et consacré à la divinité solaire Amaterasu-Omikami, avant d’être quatre-vingt ans plus tard transféré à Isé qui est aujourd’hui la Mecque du shintoïsme.

Selon le *Kojiki*, après la création des kamis puis des mondes apparaît un certain Susanoo qui, derrière le mythe, symbolise (ou personnalise) la conscience divine de l’humanité incarnée dans la matière, chaotique à ses débuts, mais qui s’éveillera et deviendra progressivement une force de régénération spirituelle. Son aspect spirituel est représenté par sa sœur, la déesse Amaterasu, déité solaire qui, outrée de l’indiscipline de son frère, se cacha dans une caverne obscure symbolisant le principe spirituel caché au cœur de la matière.

Au début de son histoire, Susanoo n’est encore qu’une puissance incontrôlable qui se voit interdire de régner sur la terre. Il est donc banni par son père Izanagi qui l’envoya dans la région infernale dont il devint le régent. En un mot, cette conscience primordiale s’étant incarnée dans la matière avait perdu sa pureté originelle.

La déesse solaire Amaterasu- ōmikami dont le sanctuaire se trouve à Isé Jingu.

La légende associe ensuite un fait cosmique à un événement historique en nous révélant que Susanoo s'est installé à Izumo. Dans cette région, il se développe, progresse et fait un jour une riche expérience. Il se trouve en présence de deux vieillards pleurant leur jeune fille, Kushi Inada Hime, placée au milieu d'eux. Étant devenu un héros toujours en contact avec les dieux, il s'en inquiète et leur demande la cause de leur chagrin. C'est ainsi qu'il apprend qu'un serpent à huit têtes et huit queues{3} vient tous les ans pour ravir une jeune fille et la dévorer. Sept enfants avaient déjà été la proie du monstre et celle-ci était la huitième.

Comme ce genre de texte doit être interprété au niveau microcosmique, nous nous rappellerons que l'homme doit atteindre la perfection par le nombre sept, et entrer dans la transcendance (nirvanique) par le nombre huit, l'apogée de la perfection humaine.

Susanoo qui est maintenant une sorte d'Avatar, se propose de la sauver. Il la prend donc et la métamorphose en peigne (*kushi*) qu'il plante dans sa chevelure. Puis, en vue de détruire le serpent, il place huit outres de saké avec lesquelles les huit têtes du serpent s'enivrent et perdent tout contrôle ; à ce moment-là, Susanoo en profite pour tuer le serpent au moyen de sa puissante épée. Alors qu'il est en train de le dépecer, il découvre à l'extrémité centrale de sa queue une épée droite à deux tranchants (*tsurugi*) qui vient juste d'ébrécher sa propre épée. Elle est aussi dure que le diamant et reflète la pureté d'un dieu, à tel point que Susanoo admiratif cherche à se l'approprier pour en faire une offrande à sa sœur Amaterasu. On ne s'étonnera pas que le

maître Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido ait pu dire : « L'aïki est l'épée de Susanoo no Mikoto », signifiant que son aïkido était une discipline capable de sauver l'homme en lui permettant de découvrir et d'éveiller en lui la puissance divine d'immortalité (sanskrit : *kundalinī-shakti*)[4].

Ce mythe est tout à la fois un aspect de la genèse du monde et l'histoire politique du pays, ainsi que le récit du processus par lequel un homme atteint perfection et libération. On décèle dans ce récit une tradition identique à celle des yogas tantriques de l'Inde bien connue des alchimistes chinois et des sectes ésotériques japonaises comme le shugendō ou le bouddhisme ésotérique shingon. Tous ces mouvements considèrent que tout être humain est pourvu d'un corps de *ki*[5] (l'énergie de vie) avec trois importants méridiens situés le long de l'épine dorsale, qui sont matérialisés physiquement par deux systèmes nerveux, le central ou cérébro-spinal et la double chaîne du système nerveux sympathique. Ces deux méridiens extérieurs sont nos deux vieillards très anciens car ils sont l'expression des milliers de vies antérieures de l'homme et le reflet des deux forces cosmiques yin et yang créant les éternelles paires d'opposés. Nous avons d'un côté le méridien de gauche lunaire donc yin (sanskrit : *īda nādī*) et de l'autre le méridien de droite solaire donc yang (sanskrit : *pingalâ nādī*). Quant au méridien central (sanskrit : *sushumnā nādī*), il est symbolisé par la jeune fille. C'est à travers ce méridien central, une fois purifié, que l'énergie de la matière transmuée et divinisée peut être sauvée, d'où la métamorphose de la jeune fille en peigne (*kushi*) démontrant qu'elle doit désormais se focaliser au sommet du crâne, et que c'est là que, devenue reine, elle pourra s'unir à son roi, Dieu étant toujours localisé à cet endroit. La jeune fille n'est autre que la puissance encore passive (inactive) de la Mère divine, la céleste vierge en sommeil dans le centre éthérique (*chakra*) coccygien, connue en Inde sous le nom de *kundalinī-shakti* (la puissance du serpent) qui, en s'élevant dans le méridien central, illumine la conscience des sept chakras de l'homme total (les sept jeunes filles dévorées par le serpent de l'illusion) et entre dans la transcendance ou huitième état au sommet du crâne. *Kushi* ne signifie pas seulement « peigne » mais possède aussi le sens de « merveilleux », car la matière grossière (et l'ego), par le pouvoir du cœur et de la volonté de l'âme de Susanoo, est devenue matière divine au point où matière et Esprit peuvent se rejoindre.

L'épée trouvée dans la partie centrale la plus basse du serpent est cette même *kundalinī-shakti* devenue active, une énergie si puissante et si divine à

la fois que les Japonais ont fait de l'épée ou du sabre un emblème quasi divin. Désormais, tel un fleuve en furie, la Mère divine peut s'élever du temporel vers l'éternel. Dans le bouddhisme ésotérique shingon, la déité Fudō-Myō-ō porte une épée comme attribut autour duquel s'enroule un dragon. Il s'agit du même symbole et la déité est là pour nous permettre de vaincre les quatre éléments du monde et d'accéder à la transcendance.

Fudō Myō-ō sur le rocher immuable (mont Mérou) de la vérité porte dans sa main droite l'épée de la Sagesse.
Elle est entourée d'un dragon symbolisant l'éveil et l'élévation de la puissance divine (kundalinî-shakti).

Ce sabre sacré servira (dans les mythes) à de nombreux rois et empereurs en vue de vaincre leurs ennemis. Jimmu-Tennō, fraîchement débarqué dans la presqu'île de Ki-i, parviendra à vaincre les mauvais dieux de Kumano grâce au pouvoir de cette épée. Lorsqu'il songera à annexer les pays de l'Est, il confiera cette tâche à Ame no Hiwake no Mikoto en lui prêtant l'épée sacrée comme signe de sa mission.

Bien plus tard, l'épée, qui se trouvait au grand sanctuaire d'Isé, sera déposée par le héros Yamato Takeru au sanctuaire d'Atsuta, près de Nagoya, où elle a été conservée depuis. Selon les archives du sanctuaire, en 668, sous le règne de Tenchi Tennō, un bonze coréen déroba l'épée mais, surpris par un typhon, il fut immédiatement rattrapé et exécuté, et l'épée après un séjour au palais Impérial, fut réintégrée au sanctuaire d'Atsuta à l'époque de Tenmmu Tennō (673-686). Durant la guerre que se livrèrent les clans Taira et Minamoto, la veuve de Taira Kiyomori, voyant que son clan allait à sa perte, se sauva en emportant avec elle le tout jeune empereur Antoku Tennō (son

petit-fils) ainsi que deux des trois talismans sacrés, à savoir l'épée sacrée et les joyaux. Le jour de la fameuse bataille de Dan no Ura, elle se jeta dans la mer avec son petit-fils et ils se noyèrent. Le fameux samouraï Minamoto Yoshitsune parvint à récupérer le coffret de joyaux, mais ne put retrouver la céleste épée. C'est pourquoi elle fut remplacée par un sabre (katana) ancien du trésor impérial. Le lecteur comprendra après un tel récit que cet emblème fut divinisé, puisqu'il était le symbole même de l'âme du guerrier, de son origine divine, donc de son courage et de sa pureté. À ce titre l'épée droite et le sabre courbe de guerre font partie des attributs du shintoïsme autant que du bouddhisme.

Les constructeurs de sabre

En raison de la vénération portée au sabre (katana), le métier de forgeron devint une profession religieuse qui incorpora un grand nombre de données philosophiques et surtout ésotériques. Chaque école de forgerons possédait ses propres techniques découvertes après maintes expérimentations. La découverte de certains alliages, reçue quelquefois par inspiration, donna naissance à une véritable alchimie en raison de l'étroite association des forgerons avec le chamanisme shintō, et plus tard avec le bouddhisme ésotérique dont les connaissances touchaient à l'essence même de la matière et à son contrôle par le pouvoir de l'Esprit. Cet attachement aux doctrines mystiques peut être observé par exemple sur les lames où parfois ont été gravés les signes ésotériques du *jū-ji* (dix lettres sacrées), comme on peut le voir sur une des lames de Hiroyoshi de Yamashiro (Kyoto)[{6}], célèbre famille de forgerons de sabres.

Tout comme l'alchimiste du Moyen Age, le forgeron, outre le travail du fourneau, s'adonnait à une intense préparation spirituelle faite de prières et d'ablutions d'eau pure. La pureté mentale et psychique était de première importance car la lame était supposée prendre les qualités et les défauts de la personnalité du forgeron. Citons, à titre d'exemple, les sabres du grand maître Masamune (1330) qui avaient, en plus de leur excellente qualité, le pouvoir d'apporter à leurs propriétaires de la chance au combat ainsi que des pensées pures et élevées ; par contre, Senzo Muramasa (1550), homme respectable mais violent, construisit des lames par lesquelles deux empereurs furent blessés. Ces lames furent donc recherchées pour être détruites. La légende ayant fait son œuvre, Muramasa laisse aujourd'hui l'image d'un forgeron maudit vivant en ermite dans les montagnes. En vérité, beaucoup de forgerons étaient des alchimistes religieux, et quelques-uns parmi les plus grands finirent leur vie comme moines dans des monastères. Certains d'entre eux eurent de véritables révélations intuitives sur la façon précise de fondre les métaux, par le biais de certains mots de pouvoir, appelant les kamis à participer à l'œuvre de création. Il en fut de même pour les maîtres d'armes qui découvrirent d'efficaces techniques par la même méthode. C'est ainsi que depuis toujours le secret fut maintenu et que peu de choses ont transpiré concernant la fabrication du katana.

Sans entrer dans les détails, il faut tout d'abord extraire de la terre le minerai de fer magnétique et le sable ferrugineux, puis intervient la connaissance alchimique permettant d'obtenir des lames dotées de qualités exceptionnelles. La fabrication de certaines lames était réalisée en montagne. En effet, les sommets étaient considérés dans le shintō comme la demeure de grands kamis propres à inspirer le forgeron, voire à l'aider. Les différentes étapes, résultant d'une science mystérieuse pour le non-initié, ont donné aux lames de katana une puissance, une résistance et une beauté qui ne furent jamais égalées par aucune autre nation connue du globe. Certaines lames pouvaient même, dans des mains expertes, couper net le canon d'un fusil ou ouvrir en deux le casque d'un samouraï.

Le kenjutsu (technique du sabre en bois)

L'entraînement au katana au sein du clan était fort dangereux et, afin d'éviter tout risque inutile, on utilisa un sabre en bois (bokuto ou bokken) ; cela permit une considérable évolution de la stratégie du sabre, à tel point même que, entre les mains d'un expert, le bokken devenait aussi dangereux que le katana. Du IX^{e} siècle jusqu'à la fin de la dictature Tokugawa, on dénombra plus de deux cents écoles de kenjutsu (*ken* = sabre). Cette discipline était donc à cette époque la plus populaire. Elle était le résultat des anciennes techniques qui avaient été codifiées par le grand maître Iizasa Choîsai Ienao, né en 1387. Après la chute du clan Chiba, et fatigué des guerres incessantes, il quitta sa puissante famille et se retira au mont Umeki. Vers l'âge de soixante ans, cherchant la manière de faire descendre la paix parmi les guerriers, il se retira dans les forêts sacrées du sanctuaire Katori afin d'entreprendre une ascèse (*gyō*) de mille jours. Durant cette terrible épreuve faite de méditations sous les cascades glacées (*taki shugyō*), d'entraînement martial intense, de prières (*norito*) et de jeûnes, il finit par avoir la vision du kami du sanctuaire Katori, connu sous le nom de Futsunushi no kami. Celui-ci, sous la forme d'un enfant, lui fit présent d'un ouvrage de stratégie martiale, le *Heiho shinsho*. C'est à la suite de cette révélation que le maître créa son école de sabre qu'il nomma Tenshin Shōden Katori Shintō. Le style de son *ryū* s'avéra d'une incroyable efficacité du fait qu'il y incorpora une dimension spirituelle issue du bouddhisme ésotérique shingon dont il était un adepte fervent. Le maître enseignait que le but de son école était d'obtenir des victoires sans sabre et sans combat en utilisant le principe du heihō, la loi de la paix, de cette paix qui s'épanouit lorsque la conscience de l'homme entre dans la dimension de son propre Esprit.

Pratique de kenjutsu (le partenaire est P. Beugnon).

Comme les samouraïs s'entraînaient encore à l'aide d'un sabre en bois (bokken), il en résultait des handicaps à vie. Il fit la suggestion de fabriquer des sabres d'entraînement moins dangereux et ce fut son élève, le grand samouraï Matsumoto Bisen no Kami (1468-1524), fondateur d'une école sœur, la Kashima Shinkage-ryū, qui fut le premier à fabriquer un sabre en bambou, qui sera plus tard perfectionné par Kamiizumi Nobutsuna sous la forme du fukuro shinaï, ancêtre du shinaï des modernes pratiquants de kendo. Maître Ienao ressentit très fortement la nécessité de constituer une école (*ryūha*) dont les membres seraient soudés par des idéaux fraternels élevés, école dans laquelle chaque élève pourrait s'épanouir, se réaliser et grandir, non à son seul profit, mais pour celui de la collectivité. Son indépendance politique et sa puissance spirituelle lui ont permis de se maintenir au cours des siècles alors que la plupart des écoles disparaissaient ou se transformaient. Ce phénomène unique a selon l'actuel instructeur en chef Otake Risuke une explication simple : « Si, dit il, la totalité de la Voie a été transmise intacte génération après génération, nous le devons non pas à une foule d'adeptes, mais à la qualité du petit nombre d'élus. »

Par la pratique du kenjutsu, l'étudiant assimile l'aspect purement stratégique et technique du sabre sous la forme de kata, ou série de mouvements, permettant l'étude approfondie des postures, de l'équilibre, de la centralisation ventrale, des enchaînements, du kiaï de la respiration, etc. On insiste donc sur la coordination du mouvement et du souffle. Le kenjutsu permet, entre autres, une parfaite maîtrise de son corps et l'acquisition de qualités de caractère telles que la patience, l'endurance, la modestie, l'humilité et bien d'autres qualités indispensables à une maîtrise du mental

devant conduire jusqu’à l’âme.

Le iaï-jutsu (technique avec un vrai sabre ou katana)

Parallèlement à la pratique du ken qui implique un partenaire, celle du vrai sabre ou katana se fait en solitaire. Sur un champ de bataille, le samouraï sortait son sabre et se précipitait dans la mêlée. Au contraire, dans la vie quotidienne, nombreuses étaient les attaques portées contre lui à l'improviste. C'est ainsi que l'art de dégainer devint une part importante de la technique du katana{7}. Cette méthode fut innovée par Shigenobu Hayashisaki. Elle visait surtout à pressentir l'attaque avant même que celle-ci fut exécutée (*genshin*), et c'est cette motivation qui, finalement, transformera le iaï-jutsu en iaïdo. Le premier avait promu une efficacité guerrière, le second recherchait une efficacité de paix. Le mot IAÏ est constitué de deux idéogrammes :

– le premier, I, de *iru*, signifie : être présent
– le second, AÏ, de *awaseru*, signifie : unir.

IAÏ est donc la voie permettant, par l'acte spirituel, d'être présent, c'est-à-dire éveillé au Soi supérieur, et ainsi de pouvoir s'unir à la pensée et à l'action des adversaires.

L'entraînement est le plus souvent solitaire. Il s'agit d'acquérir une parfaite maîtrise de ses émotions et de son mental. D'autres sens et facultés se développeront parallèlement comme l'esthétisme, l'intuition, et la vitalité. La pratique mentale vise à atteindre un état de conscience appelé *mushin*, le vide mental. On parvient à cet état en pratiquant une dizaine de mouvements assis et debout. L'étudiant s'entraînant seul doit visualiser des conditions d'attaque de telle sorte que ses parades et contre-attaques deviennent des réalités et qu'en quelques instants de concentration toutes les sensations provenant du dojo (étudiants, instructeur, bruits, chaleur, etc.) disparaissent. L'art du iaïdo est toujours précédé d'un rituel dont le but est de mettre le mental dans une condition de parfait apaisement et de réceptivité par la sensation d'« être » (*ushin*), pour finalement attendre dans le vide absolu (*mushin*) une sollicitation agressive. C'est lorsque la raison ne raisonne plus et que toute

pensée est mise au silence qu'apparaît la « vacuité ».

Pratique de iaï-jutsu en position basse (suwari).

La mentalité du pratiquant de iaïdo est surtout influencée par l'esprit zen. Le zen (vacuité), qui fut très pratiqué pendant la période Kamakura, fut enseigné comme une discipline indispensable à l'art du sabre. Il permettait aux soldats de vaincre la peur de la mort. Il apprenait aussi à percevoir intuitivement les attaques. Cette attitude zen de non-pensée fut enseignée par Takuan, maître de zen réputé, à Yagyū Tajima no Kami qui devint l'un des escrimeurs les plus réputés du Japon, ainsi qu'au célèbre Miyamoto Musashi, fondateur de l'école Nitō-ryū. L'une des attitudes mentales les plus propices pour vaincre est appelée fudōshin, elle consiste à garder un esprit calme et serein face aux plus graves situations.

Le kendo

Reprenons dans l'ordre cette évolution de la stratégie du *jutsu* (technique de guerre) en *dō* (voie spirituelle). Comme nous l'avons vu plus haut, le kenjutsu fut maintenu dans certaines écoles, mais toutes les autres utilisèrent un sabre en bambou nettement moins dangereux ; le kendo était né.

Devenu une façon de mieux vivre, le kendo est très réglementé. Il a pour but l'épanouissement des facultés naturelles de l'homme, autant physiques que psychologiques ou psychiques, tout en permettant une intégration correcte de la personnalité. L'efficacité du kendo réside dans le contrôle de soi et la possibilité de faire progresser son partenaire, comme l'a fort justement souligné le maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido, une discipline qui plonge ses racines dans l'art du sabre :

> *« La vraie voie des armes consiste non seulement à neutraliser l'ennemi mais aussi à le diriger plutôt de manière à ce qu'il abandonne volontiers son esprit hostile. »*{8}

Du fait des protections portées par les pratiquants, le kendo permet des rencontres libres car la crainte de blesser un partenaire est absente. Cela rend possible l'harmonisation de son mental à celui du partenaire et l'anticipation de ses attaques, ce qui est beaucoup plus difficile en kenjutsu.

Ces affrontements rapides et puissants sont toujours suivis de kiaï, cris permettant la libération du *ki* lors d'une attaque où toutes les forces mentales et psychiques sont réquisitionnées dans une action. Le *ki*, qui est développé dans le iaïdo, est manifesté surtout dans le kendo. La vitesse des assauts ne laisse que peu de temps au raisonnement ; il convient uniquement de pressentir l'instant où l'adversaire offre une ouverture possible, que celle-ci soit technique ou mentale. C'est dans cet instant que réside l'essence du *dō*, qui permet au pratiquant, par une expérience directe, de parvenir à la réalité de la vacuité au-delà de la forme et de l'apparence, et de réaliser cette extraordinaire perception intérieure connue des maîtres du *budō* sous le terme de *muga*. Y parviennent uniquement ceux qui ont su lier en un tout harmonieux la technique du sabre et celle de la méditation. C'est dans cette union du corps et de l'Esprit que l'on parvient à la réalité absolue.

Rencontre entre pratiquants de kendo au Budōkan de Shizuoka.

La discipline du sabre est un joyau et une voie sacrée tant pour le corps que pour l'esprit. Le maître Risuke Otake en résume ainsi la philosophie :

> *« Si l'on commence à se battre, il faut gagner. Mais se battre n'est plus le but. L'art guerrier est l'art de la paix, l'art de la paix est le plus difficile : il faut gagner sans se battre. »*

Pour terminer cette introduction, j'aimerais préciser quelques faits concernant celui à qui je dois d'avoir pu approfondir l'essence de cet art sans pareil. Pendant mon séjour de cinq années au Japon, principalement dans la région de Shizuoka, j'ai eu souvent l'occasion de rencontrer des experts du *budō* traditionnel. Peu de ces experts s'étaient élevés au-delà de la technique de leur art ; peu y avaient inclus une dimension spirituelle. J'eus toutefois le privilège de rencontrer quelques maîtres authentiques, mais je n'ai jamais reçu d'eux un enseignement personnel, même du maître Matsui Masakichi 10e *dan hanshi* de kyudo, qui supervisa mon instruction par expert interposé.

En revanche, en me plaçant uniquement dans l'optique spirituelle, la rencontre avec deux personnages hors du commun a profondément transformé ma manière de concevoir le *budō*, en me faisant passer du monde de la philosophie mystique à la pratique directe de la vacuité.

Il y eut d'abord *sensei* Masahiko Tokuda{9}, un maître de kyudo (tir à l'arc) au dojo rattaché au Budōkan de Shizuoka, et puis un maître de iaïdo sous la direction duquel j'ai étudié la doctrine de l'éveil dans l'art du sabre pendant presqu'une année. Sa doctrine était pareille à un abîme profond, vertigineuse, rapide et terriblement directe.

« Quel peut être le support de celui qui se jette dans le vide ? » Telle fut la question que lui posa un jour l'un de ses élèves. Le maître répondit aussitôt : « Aucun ! » L'élève pensait à la nécessité de vaincre la peur de la mort, à un éventuel support face à cette peur. Le maître alla plus loin :
« La mort elle-même étant inexistante, comment le fait de supprimer la peur peut-il devenir un support ? »
L'élève, instruit en zen, avait rétorqué sur le même ton :
« Le sabre n'est-il pas ce support ? »
Et le maître de répondre, sans l'ombre d'une réflexion :
« L'abîme n'est abîme que parce qu'il est entouré de terre. Avant que le vide de soi ne soit atteint, il faut passer par le sabre. Lorsque le vide est atteint, on ne voit plus ni le sabre ni l'absence de sabre. »

C'est là un exemple de la manière d'enseigner du maître, car maître il l'était sans aucun doute, plusieurs de ses amis, de hautes personnalités dans tous les domaines, me l'ont confirmé. Dur, il l'était aussi mais sa compassion était sans limites, autant que sans faiblesse. Il avait bien peu d'élèves (mais beaucoup d'amis), et il les choisissait uniquement lorsque ceux-ci étaient, comme il le dit lui-même, « sur le bord du gouffre ».

J'aurais souhaité, comme je l'ai déjà fait pour d'autres maîtres{10}, le faire mieux connaître au grand public. Mais il était l'incarnation même de son enseignement et refusait tout ce qui éveillait l'orgueil de soi et la personnalisation. Il rejeta de grands honneurs alors qu'il était parvenu à de hauts degrés dans la pratique martiale. Il se détournait des remerciements pour service rendu et rien dans sa doctrine ne pouvait satisfaire un ego. Voici ce qu'il conseillait à ses élèves :

« L'indifférence la plus totale sur sa propre personnalité doit être atteinte avant que ne puisse s'épanouir le lotus du cœur. »

Le terme de « maître » est en Occident dépourvu de tout sens spirituel et transcendant. Je considère que cet être était de la dimension de ceux qui en ont atteint l'état sans se prévaloir du titre. Cependant je m'adressais toujours à lui avec le terme « *sensei* », comme le faisaient tous ceux qui avaient la chance de l'approcher.

Le mot « *sensei* » désigne quelqu'un qui enseigne. Littéralement cela signifie « celui qui est né avant ». C'est donc celui qui nous a précédés sur le sentier de l'évolution et qui est désormais capable de nous indiquer la voie et de nous éviter, autant que possible, les nombreux obstacles. C'est dans ce

sens élevé que j'utiliserai le mot *sensei*.

Quant à son nom, j'ai juré de ne jamais le dévoiler. Certains de mes amis ou élèves intimes le découvriront peut-être, mais j'aurai respecté la parole donnée. Le messager, lorsqu'il est authentique, ne cherche qu'une seule chose : faire passer son message. L'altération des philosophies et religions vient souvent des fidèles qui assimilent en un tout message et messager. Pour des raisons personnelles liées à l'affection qui nous a profondément unis, je le personnaliserai dans cet ouvrage en lui donnant le nom symbolique de maître Takeuchi{11}, un nom qui représente bien l'essence de sa doctrine.

Au cours de mes nombreuses visites chez maître Takeuchi, j'ai pris un très grand nombre de notes, ce qui m'a permis d'écrire cet ouvrage. Les dates ne sont pas précisées car, à cette époque, il ne me serait jamais venu à l'idée que je ressentirais un jour la nécessité d'écrire. Comme la plupart de nos rencontres étaient liées aux événements de la vie japonaise, c'est-à-dire aux nombreux festivals et fêtes qui jalonnent les saisons, j'ai pu retrouver le fil de l'enseignement et retracer assez fidèlement l'histoire de cette exceptionnelle période de ma vie au Japon.

Je n'ai fait que très peu de commentaires sur l'enseignement lui-même. Je l'aurais pu, car ma pensée a évolué depuis, mais cela aurait trahi le sens des paroles du maître qui me les destinait à un moment précis de ma vie où ma compréhension était encore très immature, et il est certain qu'aujourd'hui une instruction très différente me serait donnée.

Je dois avouer qu'après avoir reçu cet enseignement, j'ai cessé d'en appliquer les principes dans leur totalité et j'ai continué d'une autre manière mon expérience de budōka, dans les joies et dans les épreuves ! Ce n'est qu'après ma rencontre avec trois grands instructeurs indiens, qu'à nouveau je me suis tourné vers l'enseignement de maître Takeuchi.

De ces nombreuses notes, j'ai écrit *Budō Esotérique*{12}, et dans le présent ouvrage je livre au lecteur un traité sur la voie de la libération par la pratique du sabre japonais. Je souhaite sincèrement que cet enseignement apporte à tous les chercheurs ce que j'ai eu le privilège de recevoir. Qu'il puisse démontrer que le iaïdo est moins l'art de tuer un adversaire que celui de vaincre son ego et qu'il est un moyen hautement privilégié pour conquérir la paix suprême et l'éveil parfait.

Printemps

春

Eau

水

Shizuoka se trouve à 167 kilomètres de Tokyo. C'est une ville d'une assez grande importance extrêmement bien située entre mer et montagnes et qui bénéficie d'un climat doux et tempéré. Une journée de neige l'hiver est ici chose rare. La chaîne de montagnes empêche en partie la venue des typhons dévastateurs qui causent tant de dégâts chaque année. Ancienne ville de samouraïs, Shizuoka reste à mes yeux une ville exceptionnelle pour celui qui cherche la voie d'une discipline martiale. En effet, presque toutes les disciplines y sont représentées, et il n'y a qu'à faire son choix.

C'est là que je me suis installé pour un long séjour de plusieurs années, et en particulier dans un ancien dojo dirigé par l'un des plus anciens et des plus gradés budōkas, maître Minoru Mochizuki.

Comme chaque année au mois de mars, le grand sanctuaire shintō, le Sengen Jinja, était en fête. C'était l'annonce du printemps. Le week-end offrait à tous l'occasion d'admirer les cerisiers en fleurs et à la famille celle de se réunir à nouveau. Les femmes et les enfants avaient revêtu leur kimono aux couleurs d'arc-en-ciel, donnant à l'ambiance du temple un air encore plus traditionnel.

Lorsque les gens entraient dans la grande enceinte du Jinja, ils commençaient par aller devant le sanctuaire, lançaient une obole et frappaient deux fois dans leurs mains afin d'éveiller l'attention de la divinité. Puis, ils allaient déambuler joyeusement de stand en stand. Au Japon, la kermesse est toujours fascinante. C'est un moment privilégié où les gens sortent de chez eux, et d'eux-mêmes. Ici, comme partout ailleurs, le printemps est le temps des amours et des rencontres, la vie à nouveau cherche à se manifester et chacun y participe pleinement dans l'allégresse et la beauté. L'âme, fécondée dans un cycle supérieur de vie, infuse de sa puissance génératrice le souffle de la résurrection dont les fleurs sont le merveilleux symbole. En elles se trouvent les prémices de grandes joies ou de vérités futures, et elles sont le sujet d'une grande vénération. On les admire, on les respecte aussi, car si la fleur est belle elle est aussi fragile comme la vie. Elle apparaît, nous éblouit, puis tombe encore éclatante de fraîcheur. Éphémère comme la vie terrestre, la fleur naît, puis rapidement se meurt. Mais, quelle magnificence lorsque, sous le ciel d'azur du printemps, les arbres gonflés de neiges aux teintes roses parent la terre encore humide d'un manteau d'une étincelante pureté ! Il faut rendre hommage aux fleurs, car elles élèvent nos pensées et nous annoncent le renouvellement des choses.

La foule grossissait, toujours joyeuse, elle s'attardait devant les échoppes bariolées chargées de friandises, de jouets, de porte-bonheur, ou de quelques mets à emporter. Je regardai ces gens qui semblaient heureux l'instant d'une fleuraison. L'hiver venu, auraient-ils au cœur la même joie ? Était-ce cela le vrai bonheur ? Je n'eus pas le temps de répondre à cette question, une main amicale se posa sur mon épaule. C'était mon ami Kōshirō que j'avais connu dans un petit bar (le Ninjin) où je travaillais le samedi soir pour gagner un peu d'argent. Kōshirō était étudiant en électronique et ne s'intéressait absolument pas au *budō*, pas plus qu'à la religion. Son but ? Venir vivre en Europe. C'était cela qui nous avait mis en contact et par la suite nous devînmes de très bons amis. Connaissant mes préoccupations majeures, Kōshirō avait accepté de me présenter à un homme qu'il admirait beaucoup et qu'il avait connu par l'intermédiaire de son père qui en fut lui-même un ami intime. Selon Kōshirō, cet homme pourrait m'apporter beaucoup puisqu'il avait été, par le passé, un grand expert de iaïdo et de kendo. Il était alors à la retraite et s'adonnait à la peinture à l'encre, le *sumi-e*. Nous nous étions mis d'accord pour un rendez-vous aujourd'hui à 15 heures. Kōshirō me proposa sa voiture et nous partîmes immédiatement car le maître ne demeurait pas à Shizuoka mais à côté du port de Shimizu, ville située à une dizaine de kilomètres.

Son lieu de résidence était bâti comme toutes les demeures japonaises : un petit mur de pierres grises derrière lequel se trouvaient un petit jardin bien entretenu et une maison de bois et de tuiles. Le tout était sobre et bien arrangé. Kōshirō, tout en s'excusant, me précéda sur le petit chemin qui menait à la porte. Une femme sans âge nous ouvrit et, reconnaissant Kōshirō, nous fit un grand et sympathique sourire. Après les salutations d'usage, mon ami me présenta. « Nous vous attendions dit-elle gentiment, entrez, je vous en prie ! » Après avoir laissé nos zōris (sandales de paille) devant la marche, nous entrâmes. L'intérieur était très propre et surtout très silencieux par rapport au vacarme incessant des voitures à l'extérieur. Après nous avoir offert le thé, la femme disparut discrètement et le maître apparut.

Au premier abord, je fus surtout impressionné par son visage. Les pommettes saillantes, les yeux très bridés et souriants, d'apparence maigre et dégageant une grande force, maître Takeuchi était du type ascétique. Je fus saisi par ses yeux fixes et pénétrants et sentis qu'il me sondait. Sa voix était extrêmement douce. Cependant, j'aurais volontiers pensé qu'il était dur, voire violent et sans sentiments humains, jugement purement subjectif et sans

rapport avec la réalité comme l'avenir allait me le démontrer. La douceur de sa voix contrastait avec son regard pénétrant, l'ensemble était harmonieusement accordé à des gestes d'une grande sensibilité et d'une grande précision. Tout respirait en lui la force tranquille de celui qui sait. Aucune agitation nerveuse ne déformait sa face qui, tel un masque, semblait figée pour l'éternité.

Il ne paraissait pas particulièrement intéressé par la présence d'un *gaijin* (étranger) qui prétendait vouloir chercher la vérité. Pendant plus d'une heure, la conversation fut entretenue par Kōshirō qui, connaissant bien mes préoccupations, lui exposa aussi justement que possible ce que je faisais et ce que je souhaitais. Cela me donna tout le temps de l'observer avec discrétion afin d'essayer de percevoir toutes ses faiblesses, déformation martiale dont il faudra que je me débarrasse ! Mais, peine perdue, le maître, tout en restant très jovial, n'exprima rien d'autre qu'une grande indifférence. À aucun moment il ne sembla conscient de ma présence, et j'en vins à me demander si Kōshirō était encore sur le même sujet. Mon japonais, à cette époque, ne me permettait pas de suivre la conversation de deux autochtones parlant entre eux, aussi ne pus-je que suivre vaguement le thème de la conversation.

Pendant ce temps, la femme du maître revint nous offrir du thé et des *sembei*, genre de petits biscuits secs et durs à base de riz. J'en profitai discrètement pour changer de position. Enfin, le maître se leva et s'excusa de ne pas m'avoir beaucoup parlé, puis nous allâmes visiter l'arrière de la maison qui était vraiment splendide : lampes, jardin, bassin à poissons rouges, arbres, tout y était, et même une belle pelouse bien entretenue. Tous les jardins japonais me font le même effet. J'y resterais des heures à contempler toutes leurs beautés, à regarder le jeu des poissons dans l'eau, à écouter le chant ravissant des oiseaux et à goûter les délices de l'harmonie qui se dégage de l'arrangement des arbres et des pierres.

Maître Takeuchi nous raccompagna à la porte et nous convînmes d'un autre rendez-vous.

Sur le chemin du retour, Kōshirō m'expliqua que le maître souhaitait me voir seul lorsque j'en aurais la possibilité. Ce ne serait pas facile, car mon emploi du temps était très chargé. J'avais régulièrement des cours de karaté, d'aïki-jutsu, de iaï, de ken, de naginata et de bō au Yōseikan, d'aïkido et de kyudo dans d'autres dojos. Heureusement, j'avais décidé d'arrêter deux disciplines fatigantes, le kendo et le judo, après obtention d'un 1 ^{er} *dan*. Un 1 ^{er} *dan* (ceinture noire premier degré) ne représente pas grand-chose au Japon,

mais il permet néanmoins de connaître les bases d'une discipline autre que la sienne, et cela s'est avéré utile dans de nombreuses circonstances. Sauf pour le *budō*, j'avais toujours à assumer le problème de ma survie matérielle, et je travaillais donc un peu partout, ce qui me valut d'aller en usine, d'être vendeur de *french bread*, aide dans une pharmacie, barman, professeur de français, conducteur d'engins, etc. Ce fut une riche expérience. Toutefois, ma recherche spirituelle accaparait l'essentiel de mes pensées quotidiennes. Riche de tout ce que j'avais déjà ingurgité en France dans des mouvements traditionnels et initiatiques, j'avais le sentiment d'en savoir assez pour soutenir une conversation avec le maître. En réalité, ce que j'allais véritablement apprendre, c'était, non de nier tout ce qui avait été appris, mais de faire table rase de toutes ces connaissances intellectuelles. Ce que j'allais recevoir maintenant allait profondément transformer ma vie, non pas dans l'immédiat mais quelques années plus tard. Cette transformation sera aussi le résultat des graines nombreuses qui avaient été semées jadis. Maître Takeuchi, quant à lui, les fit se développer et mûrir lentement.

Je me souviens de notre seconde rencontre. Maître Takeuchi m'attendait et, plus encore que d'habitude, je fus exact à l'heure du rendez-vous. Après les politesses d'usage, sans ostentation, il me servit lui-même le thé, un thé réputé pour son goût et qui était l'orgueil des habitants de Shizuoka. Le thé et les mikans (mandarines) sont des spécialités de la région. Le maître me questionna sur moi-même, sur mes goûts, sur les motivations qui me poussaient vers la voie de la discipline martiale, sur mes objectifs de retour en France, etc. Je sentis que le courant passait et que rapidement une intimité subtile s'installait entre nous. Lui-même, et ce n'était pas dans ses habitudes, m'expliqua les recherches nombreuses qu'il avait entreprises dans le domaine des religions. Il me parla de son père, Akiyama, aujourd'hui décédé, de son métier de commerçant. Il m'expliqua que son père avait été un religieux shintō très fervent mais très simple, qui se contentait, comme la moyenne des gens, de faire ce qu'il fallait, sans plus. Le problème de Dieu, de la vie, de la mort, tout cela ne le préoccupait pas le moins du monde. Maître Takeuchi avait continué ses études, bien plus pour satisfaire sa famille que par ambition personnelle. Le résultat positif était un mauvais anglais avec lequel nous nous comprenions fort bien. Puis, il dut se marier bon gré, mal gré, et vit la fin de ses espoirs de voyage. Comme ses parents avaient des difficultés avec leur commerce, il arrêta ses études et se mit à travailler avec eux. Étant spirituellement orienté, il pratiqua la religion shintō, mais n'y trouva pas ce

qu'il cherchait. Aussi dirigea-t-il ses recherches vers le shugendō, les voies bouddhistes du shingon et du tendaï. Enfin, il abandonna tous ces mouvements pour se consacrer à la voie du zen. C'est là qu'il rencontra des amis qui pratiquaient la voie du kendo. Il vivait alors à Tokyo. Dès 1955, il avait atteint un très haut niveau, notamment en iaïdo (école Omori-ryū), mais en lui s'opéraient de profonds changements quant à la manière de concevoir la finalité de l'art du sabre. Ce fut à cette époque qu'il quitta Tokyo pour Shimizu où il s'entraîna dans un important dojo de cette école. À travers le iaïdo et le kendo, il rechercha la libération finale et l'état de vacuité. Il était poursuivi par le souhait de se libérer du sens égotique d'être un individu séparé de l'ensemble. Il fallait aller au-delà et lier à la pratique du sabre les lois qui régissent l'infiniment grand. Pour atteindre ce but, il se soumit, parallèlement à l'entraînement, à des périodes d'ascétisme épuisant, voire dangereux. Des exercices du shugendō aux récitations mantriques du shingon, de la méditation zazen au *misogi*, maître Takeuchi acquit d'étonnantes capacités. Purifier sans cesse le corps et le mental, tel fut son premier but. Atteindre à la permanence de l'être réel par la contemplation zen, telle était la finalité à laquelle il voulait aboutir. Des nombreuses techniques et idées qu'il avait découvertes, il sélectionna les éléments essentiels à sa manière de comprendre les choses de la vie et formula une véritable doctrine qui, en quelques mots, peut se résumer ainsi : « Priorité du vide sur le plein, de l'intérieur sur l'extérieur ». Mais, aux élèves avancés qui commentaient cette formule, il avouait lui-même qu'au-delà d'un certain degré de réalisation il n'existe plus ni plein ni vide, ni intérieur ni extérieur !

Maître Takeuchi parle doucement et cherche toujours à faire comprendre ce qu'il dit à son interlocuteur. Sachant que mon japonais n'avait rien d'universitaire, il s'arrêtait souvent, répétait en anglais, utilisait des mots courants et faisait de très nombreux croquis (que j'ai gardés précieusement). Ce jour-là, nous avons longuement parlé. J'ignore encore pourquoi. Tout en restant d'une politesse exquise à l'égard d'autrui, il n'outrepassait jamais les limites qui conduisaient à l'hypocrisie. Avec lui, on avait un sentiment de confiance et de sécurité. Sous un naturel fort et puissant se cachait une grande douceur, mais cela, il me fallut du temps pour m'en rendre compte !

La soirée était déjà bien avancée lorsque je pris congé. Je partis rapidement prendre le train Shimizu-Shizuoka. Le trajet n'était pas long mais, de la petite gare de Shizuoka, le dojo était à vingt bonnes minutes en bicyclette. Toujours fidèle, celle-ci m'attendait parmi tant d'autres. Je sautai

dessus et nous partîmes à grande vitesse vers le dojo.

Dimanche ! Un jour devenu tout au long de mon séjour un jour comme tous les autres. C'était pour tous un jour de repos, pour moi et l'ami qui m'accompagnait, c'était un mauvais moment à passer, bien qu'après le passage au Kōdōkan de la ceinture noire de judo qui nous libéra d'une discipline, je n'en continuai pas moins le dur entraînement de l'aïki-jutsu de maître Mochizuki Minoru. L'entraînement était pénible et dangereux (j'y ai laissé un genou !) car tous les adversaires étaient 2e ou 3e *dan* dans diverses disciplines comme le judo, l'aïkido ou le karaté, et les coups étaient portés à fond. Il m'est même arrivé d'avoir peur car dans un état de fatigue extrême les réflexes étaient amoindris et j'appréhendais de prendre un mauvais coup qui détruirait tous mes grands projets (à cette époque, ils étaient encore nombreux !).

Après l'aïki-jutsu, c'était le iaïdo et le kenjutsu de l'école Katori Shintō-ryū, mais modifiés selon les vues du maître Minoru Mochizuki. Bō et naginata-jutsu faisaient également partie du programme. Après le *furō*[13] qui se trouvait juste à côté du dojo, on se reposait jusqu'au soir qui était consacré au karaté avec maître Sano Teruo (il m'arrivait de dormir debout !). Vers dix heures du soir, après une bonne douche froide, je partais vers mon lieu privilégié, l'Abegawa, une très large rivière qui sortait des montagnes et venait se jeter dans la mer toute proche. Pendant la saison des pluies, la crue noyait les larges rives, mais au printemps la rivière coulait entre les galets ronds et blancs et c'était donc devant un tranquille cours d'eau bleu que je venais méditer. Je demeurais à cette époque dans le dojo de maître Mochizuki où j'avais loué une pièce, ce qui me permettait d'assister régulièrement aux cours et d'utiliser le dojo lorsque j'en avais envie. À mon grand bonheur, le Yōseikan Dōjō était situé en dehors de la ville, près des rizières, des montagnes, des rivières, des fleurs et du ciel presque toujours bleu. C'était un enchantement pour un amoureux de la nature.

Ce dimanche-là donc, contrairement à mon habitude, je manquai le cours de karaté car l'occasion m'avait été donnée de rencontrer à nouveau maître Takeuchi qui m'attendait pour le dîner. À ce moment-là, mes aspirations spirituelles m'imposaient de chercher non pas un entraînement différent mais un état d'esprit différent. Au Yōseikan, l'efficacité était l'élément principal et maître Mochizuki s'avéra être un expert hors du commun du point de vue technique, ce qui était naturel puisqu'il avait eu au cours de sa vie l'occasion de travailler avec les plus grands maîtres du *budō*, tels que maître Jigōrō

Kanō, fondateur du judo, et maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Cependant, une fois la technique pure assimilée, j'avais le besoin d'y intégrer une dimension spirituelle, ce qui m'incita à étudier avec maître Takeuchi.

Maître Hiroo Mochizuki, mon premier instructeur en France, juste à côté de l'auteur lors d'un stage de karaté-aïkido. C'est à lui que je dois ma passion du budō et du iaï-jutsu en particulier.

Rare photo de maître Minoru Mochizuki à gauche (le père de maître Hiroo Mochizuki) et de maître Sano Teruo à droite, mes deux professeurs de budō au Yōseikan.

Le train arriva enfin à la gare de Shimizu. J'étais maintenant un peu impatient de retrouver le maître. Sa femme m'accueillit avec la même courtoisie, la même délicatesse, elle semblait être particulièrement heureuse. Une épouse exemplaire, très effacée, mais d'une grande efficacité et qui savait, si nécessaire, prendre des directives. On ne la sentait pas mise à part comme dans beaucoup de foyers, et elle participait, lorsqu'elle le souhaitait, à toutes les conversations que pouvait avoir le maître avec des amis ou des élèves ; rien ne m'a laissé penser qu'elle fût consignée à jouer un rôle

secondaire, ce qui n'était pas habituel dans un couple de l'ancienne génération.

À nouveau, je ressentis l'attraction puissante qui me portait vers le maître. Il était, lui, présent et lointain tout à la fois, inspirant chez ceux qui ne le connaissaient pas un sentiment de respect mêlé d'une certaine gêne quant au comportement que l'on devait avoir devant lui. Toujours pareil à lui-même, il était un bloc de vérité, direct, inaccessible et terriblement présent, détaché de l'univers des sens. Il était le symbole même de cet éveil qui vous pénètre le cœur comme le ferait la pointe d'un sabre chauffée à blanc. Dans sa compassion infinie, on pouvait sentir une conscience toujours prête, pour votre bien, à trancher les liens de l'attachement grâce à de subtils comportements de tout son être, à des silences suggestifs ou à des questions qu'il vous retournait, suggérant que celui qui pose un problème doit faire en sorte de le solutionner lui-même.

Aux yeux de la raison purement cartésienne, il apparaissait souvent contradictoire, mais de cette apparente contradiction jaillissait toujours une source de vérité qui s'imposait par sa simplicité et sa logique. Il était aussi spontané qu'un enfant heureux de vivre, tout en lui respirait l'harmonie et sa lumière intérieure n'avait rien à envier à la clarté du ciel et des brises d'Awazu{14}. Toujours souriante, la maîtresse de maison apportait des plateaux garnis de petits plats colorés. Mes premières années au Japon n'ont pas toujours été faciles en ce qui concernait l'alimentation, et lorsque la divine coïncidence me permettait de faire un bon repas, je ne laissais guère passer l'occasion. Le corps avait ses besoins et le maître dut s'en rendre compte car je fus toujours royalement servi. Après le classique « *itadakimasu* » qu'il est poli de dire avant de commencer à manger, et le « *dōzo* » (Je vous en prie) de son épouse, le budōka un peu sous-alimenté que j'étais avala ce jour-là en quelques instants un repas fort savoureux accompagné d'un bon thé. Après que la table du salon eut été desservie, j'observai la décoration qui était la même que dans des millions d'intérieurs japonais. Je remarquai un petit meuble de style chinois sur lequel se trouvait un petit bouddha noir. Au-dessus s'élevait un petit autel shintō.

Le maître alla droit au but :

— Que penses-tu trouver exactement en pratiquant le *budō* ?

Il m'avait directement tutoyé et j'en ressentais une grande fierté. J'expliquai le mieux possible ce que Kōshirō avait déjà dû lui dire :

— Contrôler mes désirs, purifier mon corps et mes sens, parvenir au *satori*, être maître de moi, atteindre la conscience divine, etc.

Sa réponse tomba comme le couperet d'une guillotine :

— Je ne puis rien t'apprendre, tu es déjà plein de connaissances du dehors.

J'essayai de lui faire comprendre que mes études antérieures seraient mises de côté, que je ne ferais pas de comparaisons, que je resterais prêt à recevoir sans a priori tout ce qu'il voudrait bien m'enseigner. Ma bonne volonté sembla le convaincre.

Après un petit silence, je lui dis timidement :

— *Sensei*, Kōshirō *san* m'a dit que naguère vous aviez pratiqué le iaïdo. Serait-il possible d'étudier sous votre direction ?

— Cela me paraît difficile, répondit-il en souriant, j'ai cessé de pratiquer il y a plusieurs années déjà et maintenant que ce corps est devenu vieux, je préfère continuer la voie par le biais de la peinture (*sumi-e*) et de l'arrangement floral (*ikebana*). J'écris quelquefois de la poésie, mais j'ai abandonné la manipulation du sabre. J'en garde cependant l'esprit car c'est une voie merveilleuse et très efficace ! Quelle école pratiques-tu ?

— L'école Katori Shintō-ryū, avec maître Mochizuki Minoru au Yōseikan de Shizuoka, répondis-je.

— En effet, je connais, c'est une école très ancienne et l'une des plus traditionnelles qui existent au Japon. Personnellement, je ne l'ai jamais pratiquée, mais cela m'aurait plu, me dit-il.

— *Sensei*, Kōshirō *san* m'a dit que vous aviez atteint plusieurs fois l'état de *satori*. C'est le motif réel qui m'a poussé à venir vous voir. Je souhaiterais vraiment être votre élève, est-ce possible ? insistai-je.

Maître Takeuchi me sourit gentiment en penchant sa tête sur le côté. Il réfléchit en laissant échapper un « *sō desu né* ! » puis, me regardant droit dans les yeux, il répondit :

— Oui, je suis d'accord, as-tu un iaïto ?{15}

— Oui *sensei*, il n'est pas très beau, mais il est bien équilibré.

— Ça ira, plus tard tu te procureras un vrai katana, mais pour l'instant cela n'a pas d'importance.

Le maître se leva, la nuit était maintenant tombée.

— Viens par là, me dit-il.

Il me précéda et me montra une toute petite pièce qui donnait sur la salle de séjour.

— C'est là que je m'entraînais. Maintenant, c'est un débarras. La pièce est bien éclairée et donne sur le jardin. Ici tu pourras t'entraîner. Ma femme enlèvera toutes les affaires qui ne servent plus, et tu pourras venir quand tu le voudras, sans avoir à prévenir, car la petite porte (cachée sous un amoncellement de boîtes) donne directement sur le jardin.

Maître Takeuchi n'attendit pas les remerciements qui se pressaient dans ma tête et me fit comprendre qu'il était déjà très tard. Quelques minutes plus tard, j'allai prendre mon train. J'étais heureux car j'allais enfin recevoir l'enseignement que j'attendais et qui touchait tout particulièrement à l'esprit du sabre.

Lorsque je revins quelques jours plus tard, et par respect, je frappai directement à la grande porte au lieu de passer par le jardin.

— *Sensei* n'est pas là, me dit sa femme, entrez, je vous en prie.

J'étais un peu déçu, faire tout ce trajet pour rien ! À cette époque, il est vrai, j'étais très attaché au facteur temps et perdre quelques minutes m'affectait grandement. Cela me causait d'ailleurs souvent des humeurs ténébreuses lorsque j'étais obligé de me plier à la manière de vivre d'amis pour qui le temps ne semblait pas exister. Moi, j'avais le sentiment très net que l'existence était une grande opportunité et qu'il fallait utiliser le temps au maximum pour atteindre le but. Je n'avais ni tort ni raison, comme je le compris plus tard. Madame Takeuchi me conduisit dans le petit débarras.

— Voici la pièce que *sensei* vous a réservée, elle n'est pas grande mais elle est suffisante. *Sensei* va venir sous peu, si vous le désirez vous pouvez commencer à vous entraîner maintenant.

Elle s'inclina et partit, me laissant seul et tout surpris. Le débarras était une belle petite pièce en bois, avec un plancher parfaitement ciré. Seul décor, la porte-fenêtre coulissante qui donnait sur le jardin était orientée vers l'est, et sur le mur en direction du nord était accroché un petit *kamiza*. Madame Takeuchi avait eu l'extrême délicatesse de faire brûler un peu d'encens.

C’était un vrai petit dojo, et je me sentis tout de suite à l’aise.

L’auteur devant le port de Shimizu, proche de la demeure de maître Takeuchi.

Le soleil éclairait de ses rayons les volutes d’encens semblant donner vie à quelque âme tourmentée. Dehors, les oiseaux gazouillaient à tue-tête dans les arbres fleuris et, comme le jardin était éloigné de la route, je goûtai les délices d’un silence qui mettait en relief les multiples sons de la nature. On aimerait éterniser de tels instants. Cependant, je n’étais pas là pour contempler indéfiniment la beauté du monde extérieur, mais pour ouvrir la porte du monde intérieur. Je me mis en tenue : ma veste (*gi*) blanche d’aïkido, une ceinture (*obi*) large et un hakama, sorte de jupe-culotte traditionnellement revêtue par les anciens Japonais. Je saluai le kamiza, puis mon sabre (iaïto) et commençai l’entraînement.

Entraînement de iaï-jutsu avec partenaire. L’auteur est à droite de la photo.

Le rituel est toujours le même et commence par une période de

tranquillité. Puis, c'est le nukitsuké, l'action de sortir le sabre, suivie de kiritsuké, l'action de couper horizontalement puis verticalement dans la majorité des figures. Lorsque l'action est terminée, c'est *chiburi*, l'action de chasser le sang. Pour cela (en katori), on fait faire un tour complet au iaïto avec la main droite, puis avec cette main on tape, poing serré, sur le haut de la garde. Enfin vient l'action de rengainer la lame dans le fourreau. Pendant ce dernier mouvement, le pratiquant s'efforce d'être vigilant, c'est le zanshin. Maître Takeuchi avait une autre interprétation du zanshin, mais considérait que la vigilance était le premier degré par lequel il fallait absolument passer. Tel était le programme du iaïdo que beaucoup de pratiquants occidentaux pourraient trouver aussi peu passionnant que de tirer indéfiniment deux flèches dans une cible de paille, des milliers de fois sans autre récompense que celle de progresser en calme et en concentration.

La porte qui donnait sur la salle de séjour glissa sans bruit. Je levai la tête et maître Takeuchi me fit directement signe de continuer. Il s'assit dans le coin de la pièce, sous le *kamiza,* et m'observa. Cela est souvent très désagréable au début, mais c'est un excellent moyen d'apprendre à s'abstraire de l'environnement. Il faut savoir oublier tout ce qui n'est pas soi, en l'espace d'un court instant.

Je me souviens avoir vécu à nouveau une telle expérience bien des années plus tard, après être déjà revenu en France, la première fois que je vins chez le grand maître Risuke Otake, actuellement chef de l'école Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū. Lorsque je lui rendis visite pour m'entraîner dans son dojo, il m'invita à faire mes katas (ceux du style Minoru Mochizuki) et, pendant plus d'une heure, lui et ses élèves, assis en silence, m'observèrent dans les moindres détails. C'est le seul moyen de savoir ce qu'un pratiquant a dans le ventre, pour employer une expression de circonstance. Au lendemain de ce test, qui valut plus que de longs discours, maître Otake m'initia définitivement à l'école Katori.

> — Ça va pour aujourd'hui ! Va au *furō* et viens boire le thé, me dit maître Takeuchi.

Ces mots magiques signifiaient un repas bien mérité, de mon point de vue en tout cas ! J'avais travaillé pendant deux heures environ mais je n'étais pas habitué à pratiquer le iaïdo sur du plancher ; le tatami du Yōseikan était certes extrêmement dur, mais le plancher l'était encore davantage. Ici, mes appels de pieds étaient bien mieux ressentis, le son et les vibrations engendraient une

réaction mentale consistant à synthétiser en une seule unité les différents éléments constituant la technique du iaï, le fameux *ki* (énergie), *ken* (sabre), *tai* (corps). C'était là une aide précieuse, mais mes genoux, par nature fragiles, en subirent les conséquences pendant plusieurs mois, puis finirent par s'habituer.

Maître Takeuchi servait toujours le thé avec une grande attention. C'était une véritable cérémonie silencieuse, profonde et paisible, pleine de sérénité et de présence.

— Comment vas-tu ? me demanda-t-il sans quitter son thé des yeux.
— Bien, *sensei*, j'ai juste les genoux douloureux !
— C'est normal, ça passera avec le temps, me répondit-il.
— *Sensei*, j'espère que je n'ai pas fait trop de bruit au moment du kiaï. Ça doit résonner dans toute la maison et je ne voudrais pas être importun.
— Non non, ça va très bien. Cela me rappelle l'époque où je m'entraînais matin et soir. Ma femme n'a jamais pratiqué autre chose que le *cha-no-yu* (cérémonie du thé) et l'*ikebana* (arrangement floral), mais elle aimait beaucoup voir pratiquer les katas de iaï. Cela produit sur elle ce qu'un bain très chaud peut procurer sur le corps et le mental après une dure journée de labeur. Cependant, mais sans vouloir te vexer, je dois te dire que ton kiaï n'a pas encore la puissance du tonnerre ni la beauté d'un chant d'oiseau.
— Que puis-je faire pour remédier à cela ?

J'avais pourtant l'impression de faire jaillir le kiaï avec le ventre, et en karaté je l'utilisais constamment !

— Pour l'instant, il faut simplement renforcer ta posture, iaïgoshi. Elle n'est pas assez stable et tu n'es pas véritablement assis dans ton *seika* (ndla : voir lexique en fin d'ouvrage). Nous verrons cela en détail la prochaine fois. Ce qu'il te faut savoir surtout, et c'est le plus important dans l'utilisation du kiaï, c'est que tout peut être ramené à *shin*, le mental. Si *shin* est faible, le kiaï l'est aussi. Cela signifie qu'il y a du *ki*, mais pas encore de « aï », le principe d'union. Le *ki* est une énergie subtile qui est connue uniquement à travers ses manifestations, du fait qu'il est identifié au corps physique et à la personnalité complète que nous appelons « *hito* » en japonais, mot qui veut dire « celui en qui se

trouve la lumière ». Le *ki* engendre la naissance, l'existence, la décadence et la mort. Le *ki* est au mental ce que le sang est au corps. C'est un véhicule pour le *shin*, et les deux s'influencent mutuellement. Pendant longtemps *ki* et *shin* sont les esclaves des instincts animaux que tout homme porte en lui. Puis le *ki* devient le maître du corps. Enfin, *shin* apparaît et devient le maître du *ki*. À partir de là, l'homme est appelé un maître, car il est à nouveau lui-même. Ainsi, il est aisé de comprendre que si le mental est faible, le *ki* l'est aussi ; s'il doute, la puissance du *ki* doute et s'affaiblit ; si le mental est dispersé, le *ki* s'évade du corps et ce dernier se dévitalise, ce qui engendre fatigue et puis maladie, d'où l'utilité des disciplines rythmiques de respiration qui tendent à ramener un certain repos mental.

Shin : kokoro, cœur, mental

— *Sensei*, la respiration est très importante. N'y a-t-il pas intérêt à utiliser des techniques de *kokyū* pour favoriser la progression en iaï ?
— Personnellement, je préfère agir directement sur le mental. Plus un principe est subtil, plus il est fort et conditionnant. Et même s'il est utile d'agir sur les deux à la fois, il est nettement plus efficace d'utiliser le mental qui, une fois maîtrisé, amène automatiquement l'harmonisation du souffle. Cette méthode est sans danger, elle est plus rapide et, une fois acquise, elle l'est à jamais. Le souffle au contraire reste une aide efficace mais peut, sauf cas exceptionnel, à tout moment être dominé par l'ego et ses nombreuses réactions. La concentration dans le *seika* met à ta disposition la source du *ki*. Le kiaï le libère, selon la nature du *shin*. Il est aisé en entendant le kiaï d'un expert de déterminer chez lui le degré de maîtrise mentale. *Shin* est le principe que tu ne dois pas oublier, car il est la voûte de l'art du sabre.

Maître Takeuchi baissa doucement les yeux vers sa tasse de thé et en dégusta quelques gouttes religieusement. Ce fut le silence le plus complet. J'aurais dû m'en tenir là, mais mon cerveau était encore très occidentalisé et, au lieu de faire place à la contemplation du Soi dans ce moment privilégié, il ne put s'empêcher de penser : « Un ange passe ». Qu'il est idiot, ce mental

qui s'imprègne du meilleur et du pire. Les vieilles formes-pensées dues à l'éducation émergent toujours dans ces moments-là et il est nécessaire d'en créer d'autres, plus fraîches et plus puissantes, plus vraies surtout. J'essayai de me remémorer les premières paroles du maître : « *Shin*, il faut maîtriser *shin*... » et voilà que je recommençai à divaguer dans ma tête, au lieu de profiter de la leçon silencieuse qui implique d'être, sans raison, seulement « être », sans plus. Qui a été subitement gêné de ce silence ? Certainement pas le silence lui-même. L'ego s'agite, s'oppose à tout cela. Il sent bien qu'on cherche à lui faire perdre ses prérogatives et qu'à partir de maintenant ses jours sont comptés. Il s'agite nerveusement de la même manière que le cheval qu'on emmène à l'abattoir. Soudain, je me surpris à rompre sans réflexion le silence par trop profond, en posant une question dont je ne mesurais pas la portée :

— Selon vous, le contrôle de *shin*, le mental, est-il plus important que l'intégration dans le *seika* ?

Le maître ne sembla pas gêné de me voir briser ce précieux silence. Il répondit :

— Lorsque *shin* est sans contrôle, on l'assimile à un singe. Il saute partout, prend tout ce qu'il voit, mange tout ce qu'il trouve. Comme le mental, le singe est curieux et plein de désirs par lesquels il se fait lui-même prisonnier. Connais-tu la manière de l'attraper ? Il faut une boîte attachée solidement, dans laquelle on met un fruit ou autre chose comme appât. Le singe a juste un trou pour passer la main et prendre le fruit. Mais, le poing serré, il ne peut plus le ressortir. Il ne lui vient pas a l'idée d'ouvrir la main en lâchant le fruit. Le désir est trop fort et il reste prisonnier. L'homme qui vit de désirs est identique à un singe. Dans un tel cas, le *ki* est dispersé aux quatre vents, et il lui est impossible de descendre dans l'œil calme et silencieux du centre vrai, le *seika tanden*. Si le mental devient intelligent, il finit par s'apercevoir des calamités que les désirs engendrent et décide d'arrêter ce jeu de joies et de souffrances. Les désirs cessent et la conscience peu à peu tombe dans l'œil immuable du *seika*.

Cela me fit penser aux paroles d'un grand réalisé hindou : « Pour trouver les perles rares de la sagesse, il faut plonger profondément et cesser de rester à la surface en jouant avec les vaguelettes tout en niant l'existence des

perles. »

Les désirs sont les vents violents du typhon qui a toujours la forme d'un entonnoir. Lorsque l'on descend au plus bas du typhon (notre ventre ou *hara*), nous arrivons à un niveau où l'on peut découvrir l'œil silencieux du typhon où rien d'autre que la paix n'existe. Plonger en soi ou dans les profondeurs de la mer revient à descendre dans le *seika*. Mais pour y parvenir, la condition sine qua non est de cesser de vivre dans la tourmente des désirs et des passions. Cependant, tant que les désirs n'ont pas de maître, qui peut tenter de les maîtriser ? D'où l'importance d'un mental contrôlé qui deviendra le maître des désirs.

Et maître Takeuchi de continuer :

— On ne peut donc avoir un degré d'intégration dans le *seika* avant que n'ait été obtenu un certain degré de calme mental.

Calme du mental ! Oh, oui, je savais bien ce que cela voulait dire. Depuis des années, je poursuivais ce but, cherchant par tous les moyens à vaincre son inconstance et sa légèreté, son arrogance et sa vanité. J'avais tout essayé, cherchant tour à tour à le fasciner, à l'amadouer, à l'emprisonner de force, mais en vain. Sitôt la méditation terminée, il repartait de plus belle, sautant, grimpant, criant. Il était vraiment comparable à ces macaques japonais que j'avais un jour observés sur l'île paradisiaque de Ao shima à Kyūshū.

Le temps était encore passé plus vite que prévu. Je pris congé, tout en réfléchissant sur le moyen de calmer le mental et ainsi, sans m'en rendre compte, je mettais en ébullition la bouilloire de mon cerveau surchauffé. J'avais tant de choses à faire, à réussir, à penser. Ce jour-là, j'oubliai de voir les cerisiers fleuris, j'étais dans l'inutilité des ambitions que l'on projette ordinairement sur son devenir et les hypothétiques réalisations que l'on s'efforce de vouloir atteindre.

« Moins de vouloir, et plus de pouvoir » comme le disait un vieux sage chinois. Mais, comment pouvoir si l'on n'a pas de vouloir ? Telle était la question qui tourmentait mon mental en ce jour de radieux printemps.

Nous étions dans la première semaine d'avril et la fête des fleurs était célébrée par tous les bouddhistes qui commémoraient la naissance du Bouddha. De retour à Shizuoka, je suivis une cérémonie du temple zen Chūgen-in du maître Sano Jushoku.

Le symbolisme n'est pas évident pour un simple observateur étranger. Je sais seulement que le rite vise à nous remémorer la naissance de Bouddha

enfant qui est représenté sur un autel autour duquel les moines tournent tout en récitant des hymnes et en aspergeant la statuette. Cette cérémonie est appelée *kanbutsu-e* ; maître Takeuchi me précisa plus tard que le liquide recueilli après l'onction de la statuette était considéré comme possédant d'étonnantes propriétés, et que les enfants en prenaient pour le mélanger à de l'encre de Chine afin d'avoir ce jour-là l'opportunité de dessiner de magnifiques calligraphies.

Le bouddhisme tient dans mon cœur une place toute particulière et, bien que j'aie eu maintes fois l'occasion de participer aux rites shintō étroitement liés à la pratique du kyudo ainsi qu'à l'école de sabre Katori Shintō, je ressens toujours une attraction plus puissante pour la doctrine de l'Éveillé. Je savais que maître Takeuchi avait été, pendant une période, un étudiant sérieux de la doctrine ésotérique shingon et tendaï, et je souhaitais avoir l'opportunité de lui poser quelques questions à ce sujet.

Quelques jours plus tard, après l'entraînement et l'habituelle grande tasse de thé, je confiai au maître mon intérêt pour le zen que j'étudiais avec maître Jushoku Sano, responsable du temple zen Chūgen-in de la branche sōtō. Je lui parlai également de mon attirance pour la doctrine shingon, une forme de bouddhisme ésotérique (tantrique) utilisant, selon la voie du Vajrayâna, tout un arsenal de mantras, mudras et mandalas. J'avais reçu des informations sur cette école par l'intermédiaire de mon *sensei* de kyudo, maître Masahiko Tokuda. Maître Takeuchi m'expliqua que le shingon-shū était, dans son approche, très différent du bouddhisme zen :

> — Sa technique est totalement différente dans un premier temps, mais le but est en revanche tout à fait identique. Pour parvenir à l'éveil, le moine shingon étudie intellectuellement le monde qui l'entoure, utilise ce monde de symboles, de formes, de couleurs, et cherche à le transcender, sachant que, à l'intérieur de ce monde à cinq éléments, gît l'essence de l'éveil. Dieu est partout et en tout. Cette transcendance s'opère au moyen de la triple formule qui se compose de *kannen* et qui consiste à méditer sur la loi du Bouddha. Le mot shingon signifie « parole juste ». Il s'agit donc de réciter correctement certaines formules. Et enfin, le mot « in » se réfère à l'exécution exacte des sceaux ou mudras.
>
> — Regarde ! me dit-il en exécutant une série de plusieurs gestes des doigts. Tout cela a une grande importance, mais lorsque le moine, par

l'identification à ce triple mystère, unit sa triple nature (pensée-parole-action) à la triplicité divine (volonté-amour-intelligence), de tels exercices cessent d'être indispensables. Pendant les étapes de la contemplation, le corps est oublié, le silence est total et le contemplatif entre dans cet état de non-mental que l'on nomme de différentes manières, *djō* ou *satori*. C'est un moment de tranquillité absolue, de pureté mentale parfaite, appelée *djō kongo shin*.
Un kenshi ou expert dans l'art du sabre n'en est un que s'il approche de cet état ou cherche à s'en rapprocher. Mais il est rare de nos jours de trouver de tels experts. Nombreux sont ceux qui manient avec dextérité le sabre ou le shinaï, mais rares sont ceux qui acceptent de se discipliner au point de cesser d'aller chaque soir perdre leur temps dans les bars à boire du saké. Le Japon change, mais ce n'est pas, temporairement du moins, dans le bon sens.
— *Sensei*, il y a une chose que je ne comprends pas. L'expérience du Bouddha était, j'en suis persuadé, une expérience unique en son genre, même si, au demeurant, on affirme que bien d'autres avant et après lui ont aussi atteint le nirvana (*nehan*) ! Comment dans ce cas une expérience aussi unique d'éveil absolu a-t-elle pu engendrer autant de sectes et de divergences entre elles ?
— En réalité, il n'y a pas de divergence et de séparation autres que dans la compréhension et l'interprétation des bouddhistes eux-mêmes. Si tu étudies attentivement les différentes sectes de Nara, tu remarqueras que chacune d'elles a mis l'accent sur un principe particulier et que l'ensemble de ces principes forme la véritable doctrine du Bouddha. Mais, qu'importe, que l'on se concentre sur l'un des principes plutôt que sur un autre ! En Inde, les attributs divins sont symbolisés par des statues ou images des dieux. Chacun doit en choisir un et s'y tenir jusqu'à l'éveil. Il en est ainsi des écoles bouddhistes : même si elles ne sont pas complètes, elles permettent à la conscience de se concentrer et de parvenir ainsi à transcender le mental.

Djo : samadhi

De plus, les êtres humains sont comme des fleurs de lotus. Ils sont à différents degrés d'épanouissement et, selon leur compréhension du moment, une doctrine pourra s'avérer plus accessible à leur entendement qu'une autre. Mais, pour répondre à ta question, je dirai qu'il y a fondamentalement deux formes de bouddhisme : le bouddhisme ancien et le bouddhisme secret. Dans l'ancien bouddhisme, les fidèles ont pieusement recueilli les paroles de Shaka (Sâkyamuni), paroles qu'il avait adressées aux foules sous la forme de sermons. Cet enseignement était donné à la multitude, de mental à mental, par le biais des sens. Ce n'était pas un enseignement transcendantal mais intellectuel, car ces règles et disciplines se rapportaient surtout à la purification de la personnalité. Il y avait de la morale, de l'hygiène. On insistait sur l'apaisement du mental, sur le contrôle des sens, sur la suppression des désirs, bref, sur tout ce qui contribue à faire prendre la voie du juste milieu. Tout cela favorisait chez les fidèles la condition qui précède toujours l'effort d'éveil véritable.

C'est à la seconde catégorie de disciples qu'était transmise la connaissance du bouddhisme ésotérique (*mikkyō*). Dans l'école Shingon, cela est fort bien expliqué. On y enseigne l'existence, dans le corps visible de Sâkyamuni, d'un autre corps plus subtil, plus spirituel, à qui a été donné le nom de Dainichi Nyoraï{16}. C'est le Bouddha secret et réel et ce corps porte le nom technique de Dharmakâya. Ainsi, dans un même sermon, deux enseignements coexistent :

1. Le premier donné à la foule par Sâkyamuni d'une manière normale sur le plan objectif ;
2. Le second donné par Dainichi Nyoraï d'une manière secrète sur le plan subjectif.

Le premier est reçu par les cinq sens, le second par le Soi divin. Le second enseignement était donc réservé à ceux qui avaient déjà atteint le degré d'éveil leur permettant de comprendre le message silencieux non altéré par les mots et les pensées, et que l'on considère donc comme le seul enseignement pouvant amener le nirvana.

— *Sensei*, malgré tout votre intérêt pour cette école, vous avez cependant choisi le zen. Est-ce une voie plus appropriée à l'art du sabre, ou est-ce l'essence de l'école Shingon ?

— Un peu les deux, avec cependant des nuances. La voie du shingon

est plutôt celle du moine et la voie du zen celle du maître d'armes. En ce qui me concerne, j'ai toujours pensé qu'avant de chercher la réalisation une importante dose de compréhension est nécessaire. Le shingon m'a offert cette connaissance double, concrète et abstraite. Une fois les mécanismes de la conscience clairement définis, je me suis intéressé uniquement à l'expérience de l'éveil initial et j'ai mis de côté tout ce qui était dans un autre cadre que celui de la réalisation du Soi. À l'époque où vivait le fondateur, maître Kukaï, la doctrine shingon était certainement assez différente de ce qu'elle est aujourd'hui où je constate chez beaucoup de moines un attachement trop extrémiste aux rites et aux éléments doctrinaux qui, en fait, ne sont pas indispensables à l'obtention de la lumière suprême. En tout cas, réfléchis toi-même à tout cela et approfondis cette magnifique doctrine, car elle est certainement la plus belle fleur qui soit jamais apparue sur le sol nippon.{17}

Depuis ce jour, j'ai fait plusieurs pèlerinages au mont Kōya, le haut lieu de l'école Shingon, et chaque fois j'y ai recueilli des perles de vérité, des émotions élevées, des beautés surprenantes, devant les bouddhas, symboles de libération totale de l'égoïsme, devant ces visages reflétant la bonté universelle pour le genre humain et la parfaite concentration sur Dieu. Et je me suis abreuvé à la source même de cette fameuse vérité à laquelle on aspire sans pouvoir la discerner. Dans cette ambiance majestueuse, tout emplie d'arbres millénaires, de tombes anciennes couvertes de mousse, de temples vieillis par le temps et par l'humidité constante qui règne dans ces hautes forêts, j'ai laissé mon esprit s'unir à la nature divinisée. Je me suis élevé sans passion, mais avec dévotion, comme s'élève en volutes bleues et blanches l'encens allumé devant le mausolée de maître Kukaï, et j'ai prié pour que l'aveugle soit éclairé et qu'ainsi il puisse aider son prochain.

— Peux-tu venir jeudi ? me lança maître Takeuchi, en interrompant mes dissertations mentales.
— Oui, sans aucun problème, *sensei*, répondis-je. L'après-midi ?
— Oui, tu mangeras ainsi avec nous et tu pourras t'entraîner juste après.

Statue du maître Kukaï (Kōbō Daïshi) fondateur de l'école Shingon. Temple Nyoizan Jifukuji.

Dainichi Nyōrai du Kongōkai mandala. Nécropole de Kōya san.

無心

Mushin : vide mental.

Il me fallut rentrer au plus vite, car la soirée avait été très longue et mon

cours de kyudo ne devait pas en pâtir. J'allais encore devoir courir, mais j'étais profondément satisfait de tout ce que j'avais encore appris, et surtout du fait que maître Takeuchi m'avait laissé entendre que nous commencerions sans délai l'enseignement et la pratique du iaïdo.

Lorsque je revins chez maître Takeuchi, comme à son habitude, madame Takeuchi nous avait préparé un délicieux repas : légumes cuits, poissons, haricots rouges, algues, riz, thé. Je mangeai modérément en m'efforçant de ne pas suivre les impulsions de mon estomac. Maître Takeuchi n'était pas un végétarien strict en présence d'invités, mais dans l'intimité il évitait quatre choses avec une grande rigueur : l'alcool, le tabac, la viande et les œufs. Avant de nous mettre au travail dans le petit dojo, maître Takeuchi m'expliqua la différence entre le iaï-jutsu, que je pratiquais, et le kendo.

— Le kenjutsu est au bujutsu ce que le kendo est au *budō*. Dans la pratique du kenjutsu où le sabre en bois (bokken ou bokuto) remplace le katana, il existe une notion importante de stratégie. C'est l'art de vaincre des adversaires, et on peut l'assimiler à une technique d'autoprotection. Dans le kendo au contraire, et bien qu'il y ait des shiaï (compétitions sportives), toute idée de combat réel (*shinken shōbu*) a disparu pour laisser place à une seule notion, celle de se libérer des modifications du mental et de parvenir au *mushin* ou vide mental. Le non-ego est le but à atteindre, et on peut l'assimiler à une méthode d'autoperfection que l'on peut placer dans la panoplie du parfait budōka. *Budō*, il faut le répéter, signifie littéralement : arrêt des hostilités, cessation de toute idée de combat et d'opposition.

— Je désire atteindre ce but. Dois-je dans ce cas abandonner le kenjutsu ?

— Non, pas du tout, et je dirais même au contraire. Le kenjutsu préserve la pureté de l'esprit par le danger qu'il représente. Un coup peut être fatal et entraîner des conséquences graves. Il implique obligatoirement une réelle vigilance, une concentration plus aiguisée sur l'instant de l'action. Au cours des katas, il y a peu de temps pour la réflexion, et les pratiquants finissent par réaliser plus ou moins profondément l'état sans ego (*muga*). Cet état est grandement facilité par le fait que dans le kenjutsu il n'y a rien à gagner puisqu'il s'agit uniquement de kata, et que la seule victoire espérée est sur soi-même. Dans le kendo moderne, la plupart des pratiquants ne parviennent pas à

dépasser le degré dit de réflexe conditionné, et l'état *munen mushin* ne peut être atteint tant est puissant leur désir de remporter une victoire et le titre qui la sanctionne. La grande valeur du kendo, s'il est pratiqué correctement, réside dans le fait que, étant sans danger grâce au port de l'armure et à la légèreté du shinaï, il confère le moyen d'être plus libre vis-à-vis de l'autre et d'atteindre avec plus de facilité l'apaisement mental pendant l'assaut. Il laisse plus aisément s'exprimer le sens intuitif et supprime par conséquent la notion de temps, de distance (*ma-ai*) et de peur. À cause de la mentalité compétitive qui l'a entièrement pollué, le kendo n'est plus autre chose qu'une discipline d'autosatisfaction génératrice d'illusion et de souffrance. En effet, tout ce qui est lié à la loi d'alternance passe d'une polarité à l'autre, et la joie de la victoire laisse un jour passer la souffrance de la défaite. La bonne attitude d'un escrimeur est de substituer à l'esprit de compétition l'esprit de coopération consciente.

— Mais, *sensei*, la compétition n'est-elle pas un aiguillon majeur de tout effort ?

— Elle a été naguère une nécessité pour le genre humain, elle l'est encore pour 80 % de la masse de l'humanité. Mais pour celui qui cherche à suivre le *michi* et le *dō*, il faut changer radicalement cette manière d'agir et s'efforcer de vivre en termes de justes relations humaines en cessant de s'opposer aux autres comme s'ils étaient quelque chose de différent de nous. Il est essentiel que les professeurs de *budō* enseignent à leurs élèves la valeur unique de l'individu et la relation de celui-ci avec le tout, avec la société, ainsi que la responsabilité pour l'individu de s'insérer dans le cadre général de manière constructive et édifiante pour le monde de demain. Les grandes valeurs morales sont étouffées par la folie du matérialisme, c'est un fait observable non seulement au Japon, mais dans la plupart des pays dits civilisés.

— Vous avez parlé de *michi* et de *dō*. Je ne discerne pas très bien la différence.

— Le *michi* est la voie qui mène au *dō*. Je sais bien que beaucoup de compatriotes donnent au mot *dō* une interprétation japonisée. En ce qui me concerne, je considère le *dō* comme l'équivalent du *tao* chinois. Le *michi* a quelques rapports avec le terme japonais *hō*, un concept bouddhiste se rapportant au devoir moral que l'individu se doit de

réaliser conformément à la conscience qu'il a de son devoir à un moment précis de son existence. Le *michi* est le sentier qui, s'il est suivi avec zèle et persévérance, mènera l'homme à la compréhension du *dō* ou *tao*. C'est dans ce *tao* que se trouve l'immuable vérité dont nous cherchons à faire l'expérience. Lao Tseu exprime cela parfaitement lorsqu'il écrit :

« Plein du seul vide
Ancré ferme dans le silence
La multiplicité des êtres surgit
Tandis que je contemple leurs mutations. »

Tout vient du *tao* et tout y retourne. La création du monde est une opération spontanée du *tao*. Le monde entre en manifestation par le biais de l'interaction du yin et du yang (japonais *in/yō*). Le *tao* est la cause première, celle qui a existé avant la naissance du ciel et de la terre, celle qui, pareillement, existera après la fin de ce ciel et de cette terre. La réalité du *tao* ne peut cesser car elle n'a pas de commencement, c'est la cause initiale de la création tout autant que l'état non causal qui existe avant cette création. Tu peux de cette manière comprendre que le *tao* ou *dō* de chaque discipline est l'immuable vérité que chacun d'entre nous s'efforce d'atteindre, vérité qui est entièrement vide d'attributs et de qualificatifs. Comme ce concept était trop abstrait dans le cadre du *budō*, on a traduit le *tao* par *dō* qui, en réalité, inclut tout à la fois, la voie et le but, car rien ne se trouve hors du *tao*.

— On parle abondamment du *ki* dans le *budō*. Est-il le corps du *tao* ou en est-il totalement indépendant ?

— Comme je viens de le dire, le *tao* n'a pas d'attribut. Cependant, pour l'aveugle qui se trouve encore dans l'état de conscience duelle, le *tao* est l'absolu dans lequel se manifeste le *ki*, la grande force cosmique universelle. C'est ce *ki* que l'on nomme l'espace. Le *ki* n'est pas indépendant du *tao*, mais le *tao*, lui, est indépendant du *ki*.ll n'est pas le *ki* mais inclut le *ki* dans sa réalité absolue. Le *tao* ne pourrait rien faire s'il n'y avait pas le *ki*. Le *ki* est le véhicule de la vie et de la pensée universelle. On parle souvent du *ki* car celui-ci est le moteur de toute forme qu'il galvanise et à qui il confère la vie. Le *tao* est le grand témoin de cette vie. Il est la conscience que l'on retrouve au sein de chaque forme vivante. La relation du *tao* et du *ki* est la même que celle de la lune et de son reflet. Le premier est réel et éternel, le second est

temporaire.

— On dit ordinairement que le *ki* se trouve dans le ventre, ce qui a donné l'expression « *kikaï* », l'océan de *ki*. Est-il là plutôt qu'ailleurs, ou est-il simplement en plus grande quantité dans cet endroit du corps ?

— Le *ki* est partout. C'est grâce à lui que fonctionnent tous les organes du corps, la digestion, le métabolisme, le rythme cardiaque, etc. Cependant, la fabrication de la force vitale a surtout lieu dans le ventre, elle est extraite de la boisson et de la nourriture. C'est également dans le ventre de la mère que se forme l'embryon qui résulte de la semence yang du père et du sang yin de la mère. Le ventre est également l'emplacement d'un important centre de réception du *ki* solaire. C'est du mélange du *ki* solaire yang et de la nourriture yin que l'homme acquiert l'étincelle de vie et de conscience qui se manifeste par le mouvement alternant de l'inspiration et de l'expiration, démontrant le déséquilibre auquel est soumise toute forme matérielle.

Notre conversation fut interrompue par un discret « o-cha ». Après que la femme du maître nous eut servi le thé, ce dernier m'invita à me préparer pour l'entraînement. Une fois prêt, il me fit quelques recommandations.

— Bien que je ne pratique pas le style Katori, les principes de cette école ne me sont pas inconnus. Ils sont souvent identiques à ceux des autres écoles, au moins pour l'essentiel. Pour commencer, il te faut assurer la base. L'assise est fondamentale et concerne ta manière de te tenir. La position iaï-goshi{18} est une position inconfortable et même très pénible pour les doigts de pied, mais cette position favorise la vitalisation de la force du *ki* dans les jambes. Jambes et ventre sont ainsi unis. Il faut donc que tu apprennes à te sentir bien dans cette position, jusqu'à ce que tu aies le sentiment d'être assis dans ton *seika*. J'appelle ce centre subjectif l'œil de la tourmente des vents de l'émotion. Se laisser entraîner par ce vent mortel signifie que l'on se trouve hors de l'œil. Le *seika* se trouve enfermé dans la forteresse des hanches et des reins, et c'est la partie la plus solide de la charpente humaine, ce qui lui a valu le nom de « demeure de paix du Bouddha » : Ton hara ou ventre est la force en action du typhon, le *seika* en est l'œil. Trouver ce centre est l'un des privilèges de la technique du sabre, car toutes les techniques sont bâties autour de lui, et toutes partent de lui et y reviennent. L'œil est subjectif, les *waza* (techniques) sont

objectifs. De cette manière, le centre devient discernable tout comme le vide de l'ouverture d'une bouteille est rendu objectif par l'existence de la bouteille elle-même.

Cependant, pour trouver ce centre, deux choses sont essentielles. La première est le détachement, la seconde en résulte et est appelée « la respiration ventrale » : Le détachement des ambitions et des désirs qui nous lient au monde crée un état d'esprit serein. L'image la plus proche de ce que je cherche à t'expliquer est celle d'une bouteille d'eau boueuse que l'on secoue très fort et que l'on pose sur un socle stable et immobile. Tu peux facilement deviner ce qui va se passer. Tout naturellement, l'eau se calme et les particules de terre se déposent au fond, puis l'eau devient claire. Pour l'homme, c'est la même chose. Lorsqu'il a cessé d'être secoué par le tourbillon des passions, sa conscience descend dans le fond de son *seika* et la lumière apparaît. Dans la position de iaï-goshi, si rien ne vient dans ton mental, si une parfaite attitude de détachement s'instaure, alors tout naturellement la respiration haute devient basse, la respiration thoracique devient ventrale, l'inspiration et l'expiration s'apaisent, le temps qui les sépare l'un et l'autre s'étend et l'alternance finit par devenir imperceptible. Le centre réel du *seika* se trouve exactement situé entre ces deux actions yin et yang du souffle. Lorsque le centre physique est trouvé, on s'en sert pour découvrir d'autres centres, jusqu'au jour sacré où le centre de la conscience divine qui se trouve au sommet du crâne fleurit à jamais.

Maintenant, fais attention aux détails physiques, car on n'atteint pas le deuxième étage d'un escalier sans avoir gravi les premières marches. Fais attention à la manière de placer ta ceinture. Le fourreau ne doit pas être lâche et tomber à la verticale. Il ne faut pas non plus qu'il soit trop serré car il ne pourrait être utilisé avec efficacité. Une fois la ceinture convenablement placée, en général sous le ventre et non dessus, c'est le ventre lui-même qui va contrôler l'équilibre entre le sabre et le corps. Le *Tao te king* dit ces mots, que l'on peut appliquer au ventre :

« Trop léger il perd la racine
Trop agité il perd la maîtrise. »

Il faut un juste milieu, qui se situe physiquement parlant entre un ventre poussé vers l'avant et un ventre descendu vers le bas. Entraîne-toi aussi

souvent que tu le pourras à rester en iaï-goshi, même pour méditer, jusqu'au moment où tu pourras symboliquement t'asseoir dans ton *seika* aussi bien que sur ton coussin. Maintenant, avant d'aller plus loin, il te faut apprendre à visualiser ou à voir l'œil du mental. Il faut apprendre à créer des images, à imaginer des événements aussi clairement que s'ils existaient vraiment.

— Mais, n'est-ce pas là le moyen de renforcer l'illusion, puisque la recherche principale est basée sur le fait de purifier le mental de toute modification ?

Je regrettai tout de suite cette observation inopportune. C'était de ma part une impolitesse et un manque de confiance. Et mon regret fut si sincère que le maître le devina sur mon visage. Toujours souriant, il demanda :

— Quelle différence fais-tu entre le monde objectif qui t'entoure et le monde que tu imagines ?

— L'un est vrai, et l'autre est imaginé, donc faux !

— Eh bien non, en réalité tous les deux sont faux, tous les deux sont des créations du mental qui cessent d'avoir une réalité à l'instant même où le mental disparaît. Dans le premier cas, tu subis l'illusion du monde objectif, et dans l'autre cas tu subis l'illusion d'un monde subjectif que tu crées volontairement. Dans l'un tu es passif, dans l'autre actif. L'intérêt du second est que tu peux prendre en main ta destinée et devenir le maître des événements. Dieu imagine toujours par sa pensée les choses qu'il veut créer ou détruire. Nous-mêmes sommes des émanations de Dieu et avons le pouvoir de créer des conditions favorisant notre évolution. La pensée est le pouvoir commun et nous devons nous en servir.

Maître Takeuchi réfléchit silencieusement quelques instants. Je n'avais pas bougé d'un pouce de ma position iaï-goshi et je soupçonnai le maître d'en être tout à fait conscient. Je subissais l'illusion de la souffrance du corps, mais à ce moment-là savoir que c'était une illusion n'arrangeait pas mon problème.

— En tout cas, dans un premier temps, tu vas essayer de pratiquer en t'intériorisant totalement et en oubliant complètement le dojo. Tu vas imaginer des adversaires, toujours les mêmes, qui t'agressent de la même manière, conformément à la stratégie des katas. Visualise tous les détails, les visages des agresseurs, leur personnalité, le son de leur

voix, imagine tous les détails d'un authentique combat. Vois le décor, le soleil, l'herbe. Tu dois être comme un peintre devant sa toile. Travaille jusqu'à ce qu'elle devienne une réalité et que cette réalité fasse naître en toi de véritables sentiments de crainte, de vigilance, etc. En fonction de cette vision intérieure, tu pourras progresser réellement. Lorsque tu verras la lame brillante et tranchante de l'adversaire partir en direction de tes genoux, tu verras avec quelle aisance ton corps s'élèvera pour éviter le mortel tranchant du katana de ton ennemi. Oh, je sais bien que ce n'est pas facile, mais tu as le temps, tout le temps, et puis c'est un moyen de faire la distinction entre le Soi et le non-Soi, ou au moins de se rapprocher de ce concept abstrait. La prise de conscience de la lumière ne peut se faire qu'en ayant connu son opposé, l'obscurité. Par cet exercice mental, tu apprendras à t'abstraire du monde extérieur, et par conséquent ce sera un moyen de contrôler tes sens. Tu acquerras une parfaite concentration (*shūchū*) et apprendras à pénétrer la vie intérieure d'une manière active et non passive. Maintenant, lève-toi !

Maître Takeuchi ponctua la fin de sa phrase d'un grand rire, et m'aida à me mettre debout.

— Continue à travailler et n'oublie pas l'assise ferme et la parfaite visualisation.

Ce jour-là, l'entraînement fut très dur, mais j'avais désormais une précision importante sur la manière de travailler l'art du sabre, qui allait sans aucun doute grandement améliorer ma technique personnelle.

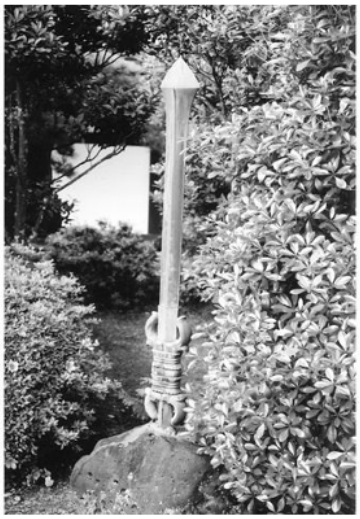
Lorsque je revins voir maître Takeuchi, celui-ci était en grande conversation avec, me sembla-t-il, un ami intime du nom de Oguro. Ce dernier venait de la région d'Adogawachō et avait ramené pour le maître des pierres à encre appelées *takashima-ishi*. Tous les deux étaient d'excellents peintres de *sumi-e* et d'habiles calligraphes. Maître Takeuchi me parlait souvent de Ike no taiga qui passe pour avoir été un maître dans cet art. Oguro *san* et le maître étaient eux aussi très épris de cette discipline. Maître Takeuchi avait une double raison d'admirer Kukaï. Non seulement ce dernier était un grand mystique, mais il était, avec l'empereur Saga et Tachibana Hayanari, l'un des plus grands calligraphes japonais. Maître Takeuchi me présenta, puis me laissa libre de m'entraîner.

J'étais un peu déçu d'être laissé seul, mais surtout profondément peiné de l'indifférence qu'il m'avait témoignée en m'accueillant, lui qui d'habitude était toujours très cordial. Je sentais bien qu'il était tout entier à sa rencontre avec monsieur Oguro. Je repris l'entraînement pendant plus d'une heure sans oublier le *seika*, la respiration, la visualisation et tous les détails indispensables à une bonne technique. Mes genoux étaient douloureux, mais cette souffrance n'avait rien de comparable avec celle que me causait l'orteil gauche que je m'étais retourné lors d'une rencontre libre (*jiyū kumite*) en karaté. C'est dans de telles circonstances que l'on se rend compte de sa faiblesse, et c'est toujours un bon moyen de rester modeste.

Le temps dehors était superbe, et j'avais hâte de retrouver la nature. Le cours terminé, je saluai le maître et son ami. L'épouse du maître me raccompagna en s'excusant. Monsieur Oguro était un grand ami de son mari et les occasions de se rencontrer peu fréquentes. Avant de partir, elle me donna un petit paquet de *sembei*. Je la remerciai avec chaleur car en elle je retrouvais un peu la présence et l'amour d'une mère. Jamais je n'oublierai sa gentillesse à l'égard de tous. Elle méritait vraiment d'être la compagne d'un tel homme.

À Shizuoka, le temps restait exceptionnel à cette époque de l'année. L'entraînement était dur, mais l'on retirait un tel bien-être dans les moments qui suivaient que cela devenait comme une drogue. On s'habituait à l'effort comme aux coups !

Le printemps est une saison qui met tout en relief. Le ciel était d'un bleu pur et l'horizon était visible de très loin, à l'encontre de la saison des pluies où tout baigne dans une étrange et lourde atmosphère vaporeuse, où l'on ne discerne plus le ciel de la terre, où l'espace semble confiné autour de soi et où, bien entendu, le mont Fuji est complètement invisible. Aujourd'hui, je pouvais en admirer le magnifique chapeau blanc car je m'étais rendu sur une petite montagne se trouvant à quelques minutes à pied de mon domicile. Je venais souvent ici pour méditer. J'y avais même découvert un petit temple zen, entouré par des plantations de mandariniers, le Shinkokuden « Temple du Pays de l'Absolu », un nom qui sonnait agréablement à mes oreilles.



L'épée de sagesse de Fudō Myō-ō était un emblème essentiel pour tous les samouraïs. Parc de Narita–Fudō.

J'avais devant moi un paysage sans pareil. Je pouvais contempler la rivière Abe, les montagnes sauvages et verdoyantes. En face de moi s'étendait au loin la ville blanche de Shizuoka et à ma droite je pouvais admirer une mer étincelante. De grands rapaces planaient en lançant des cris stridents. Je serais resté des heures à admirer ce paysage merveilleux. Jamais je n'ai trouvé climat, décor et conditions plus favorables à la paix intérieure, et jamais je n'oublierai ces moments intenses où, à travers le temps qui passait, mon âme vivait des instants sublimes, bien qu'éphémères.

Dans ce coin paradisiaque, je fis un jour la rencontre insolite d'une magnifique couleuvre de près de deux mètres. Elle était jaune, tachetée de noir et rouge, vraiment belle et à peine farouche. Je la pris délicatement et une demi-heure plus tard elle était aussi docile qu'un bon vieux chien. Je l'ai gardée près de moi pendant très longtemps, mais je savais où en trouver d'autres et je ne restais pas longtemps sans la présence de ces amies qui, faute d'être mieux connues, ont été détruites sans raison. J'avais aussi une brave chienne qui m'avait adopté, ainsi qu'un singe dont il a fallu que je me débarrasse tant il était insupportable.

Entraînement de kenjutsu dans le dojo Katori du maître Otake Risuke (l'auteur et J. L. Mignotet).

Quelques jours plus tard, alors que ma montre marquait midi, il me fallut faire à manger avant de partir chez maître Takeuchi. Tofu, boulettes de riz, beignets aux oignons, et quelques mandarines achetées à un petit commerçant tout proche faisaient un repas très complet. Vers quatorze heures, j'arrivai dans la maison du maître. Il me dit qu'il était content de me voir et qu'il désirait m'observer travailler. Il s'assit à sa place habituelle et, silencieusement, me regarda pratiquer. Quelques minutes s'écoulèrent. Il me demanda de m'arrêter afin de rectifier ma position, me faisant rentrer le bas des reins et modifiant la position de ma tête.

— Il faut, me dit-il, que tu sentes toujours l'épine dorsale allant de la nuque jusqu'au coccyx. La nuque est le centre de la vie, tout comme le ventre est la demeure du souffle. Rentre un peu le menton, redresse-toi et maintiens la nuque légèrement tendue, sans tension excessive. Il faut qu'elle soit pleine et vibrante. En prenant conscience de l'énergie au niveau de la nuque, tu dois t'efforcer de sentir la circulation du *ki* dans toute l'épine dorsale. Baisse les épaules afin de ne pas monter ta respiration. Le ventre est représenté dans le *gorin*{19} par une sphère symbolisant une goutte d'eau. Cette sphère est ton ventre car c'est un endroit où l'eau se trouve en abondance. On associe le ventre à une grosse marmite d'eau chauffée sur un brasier. Lorsque tu élèves ta respiration, cela élève l'eau et l'eau du *hara* finit par déborder et par éteindre le feu qui est dans le *seika*. Pour attiser convenablement le feu, l'air doit venir non du haut mais du bas. C'est là un principe dont tu dois te souvenir.

— *Sensei*, vous m'avez déjà expliqué que le mental avait plus d'importance que la respiration. Cependant, j'ai souvent du mal à respirer convenablement avec les mouvements. N'y a-t-il vraiment pas de méthode respiratoire, en dehors de la pratique du iaïdo, qui faciliterait ma concentration ?

— « Lorsque le mental est correctement sous contrôle du Soi, la respiration s'organise d'elle-même, alors pourquoi perdre du temps ? Beaucoup, parmi les élèves qui venaient me voir à l'époque où j'enseignais, arrivaient avec peu d'acquis spirituels et de nombreuses mauvaises habitudes. C'est à ces débutants que s'adressent les exercices de respiration. Les effets engendrés à ce niveau sont purement physiologiques, car le motif sous-jacent est rarement élevé. Si donc le désir de l'élève est autre que celui de se perfectionner spirituellement, la respiration devient une méthode dangereuse. Si la pensée est égoïste, le *ki*, qui toujours suit la pensée, ira vivifier l'ego, d'où le risque. Si au contraire le motif est élevé, le *ki* sera mis au service de l'âme et servira à lier en un tout harmonieux l'homme et l'univers. Je t'ai déjà dit que la respiration était le symbole du déséquilibre. Elle n'est rien en elle-même. Seule compte la pensée divine qui est derrière. Aussi le premier effort à faire en iaïdo est de penser juste.

Lorsque la pensée a été convenablement réorientée, l'élève peut mettre en pratique certaines formes de respiration afin d'opérer une fusion plus totale entre la lumière du *ki* et la lumière de l'Esprit. Le souffle qui monte, le souffle qui descend, le souffle qui unit, le souffle spiralé et le non-souffle, telles sont les différentes étapes et méthodes. Mais cela est précieusement gardé pour quelques-uns de mes meilleurs élèves qui depuis des années ont suivi la voie et sont maintenant exempts de certaines habitudes que je qualifierais « d'habitudes de masse ».

— Le kiaï a-t-il d'autres utilités que la concentration mentale et l'extériorisation du *ki* ?

— L'utilisation du kiaï se rapporte à l'art d'utiliser les sons primordiaux et créateurs. C'est l'art de chanter la vérité et de la matérialiser. Chez le débutant, le kiaï est crié, c'est un son qui sort du corps physique et qui en exprime la force. Son effet est de détruire tout ce qui est mauvais et inutile. Pour l'élève avancé, le kiaï devient un

chant et alors sa qualité est de créer, de coordonner, d'intégrer. Cela signifie que le *ki* et le aï sont unis, démontrant un homme prêt à chanter le son divin libérateur.

Kiaï *: force vitale*

Tout cela est infusé progressivement à l'élève ; sans cet enseignement aucune transformation profonde et définitive n'aurait lieu et l'homme resterait à jouer à la surface de la vérité sans jamais pouvoir atteindre les profondeurs de la félicité.

Sur ce, le maître me laissa seul. Je m'efforçai de garder à l'esprit les nombreux conseils donnés. Mais, de là à les mettre en pratique, il y avait une distance que seul le temps pouvait me permettre de franchir. Je me souviens très clairement de ce jour de printemps où le soleil brûlant rendait le petit dojo insupportable. Mes mains étaient moites et ma veste était trempée. Je continuais à m'entraîner très fort, mes appels de pied et mes kiaï résonnaient dans toute la maison. Soudain, le sabre s'échappa de ma main droite. Maître Takeuchi ne dit rien, se leva, partit vaquer à ses occupations favorites et ne s'occupa plus de moi pendant plusieurs autres cours. Je devinais que mon erreur avait été une mauvaise concentration. La fatigue générale et la chaleur nouvelle avaient eu raison de mon mental et cela, le maître ne le tolérait pas. De plus, lorsque des conditions différentes interviennent, comme des changements de climat, le corps réagit autrement et la manière de serrer son sabre doit s'y adapter. Je n'avais pas tenu compte de cela et le sabre avait glissé entre mes doigts humides. Je fus terriblement vexé et fus à l'avenir très vigilant pour que plus jamais une telle maladresse ne puisse se reproduire.

Plus tard donc, lorsqu'il constata que j'avais appris ma leçon, il m'expliqua la manière de tenir le iaïto et le ken. Il prit le sabre de la main

gauche et le sortit du fourreau :

> — Lorsque tu prends ton sabre à deux mains, c'est la main gauche du cœur qui prend l'extrémité de la poignée (*tsuka kashira*). C'est là que se trouve la terre ; à l'opposé, il y a le *kissaki* la pointe de la lame qui représente le ciel et marque la direction essentielle. La main droite, quant à elle, vient se mettre au centre, c'est-à-dire juste derrière la *tsuba*. Cette main droite est là pour équilibrer et n'a pas l'importance de la main gauche qui, étant assimilée à l'élément terre, est plus puissamment fixée sur la poignée. C'est de l'impulsion gauche que vient la plus grande force, mais c'est la droite qui symbolise la conscience qui contrôle. C'est de l'union harmonieuse des deux mains qu'apparaît la qualité d'une bonne coupe.

Dans la position iaï-goshi la main gauche reste toujours en contact avec le fourreau du sabre. La paume tient le fourreau tandis que le pouce et l'index accrochent la garde (*tsuba*). La sortie du sabre commence dès que l'on pressent une attaque imminente. Le maître Takeuchi considérait quant à lui que le sabre devait sortir seul sans intention, du moins chez celui qui avait maîtrisé le iaïdo. Il avait peint du reste une magnifique calligraphie qui disait à peu près ceci :

> *« Vouloir tirer l'épée est la technique du débutant,*
> *Pouvoir tirer l'épée, celle de l'expert*
> *Être cette épée, fait de toi un maître. »*

Nous n'en sommes cependant pas encore là et toute une série de mouvements des mains s'imposent pour sortir le sabre de son fourreau. Lorsque l'on sent le moment venu, la main droite vient se placer face vers le ciel, sur l'extrémité de la poignée, et descend jusqu'à la moitié de sa longueur. Là, elle se retourne pour la saisir. Dans un même temps le pouce de la main gauche opère une pression sur la tsuba, ce qui fait sortir légèrement la lame du fourreau. En même temps, la paume de la main gauche tourne le fourreau vers l'extérieur de manière à ce que la lame soit à plat, le tranchant dirigé vers la gauche. Presque toutes les passes commencent de cette façon, ce qui fait que la première coupe est horizontale.

Dans la position debout, le sabre, une fois sorti de son fourreau, est tenu devant soi au niveau de la ceinture, la pointe dirigée vers la gorge d'un adversaire supposé. Cela se nomme seigan no kamae. Pendant que la main

gauche adhère solidement à l'extrémité de la garde, la main droite vient se poser juste devant celle-ci avec beaucoup plus de souplesse. Tous les pratiquants savent que la bonne tenue du sabre permet de poser un œuf debout sur le haut de la poignée, entre la garde d'un côté, et le pouce et l'index de la main droite de l'autre. Si la posture est bonne, l'œuf reste fixe, sinon il tombe. On nomme cette position *nigiri tamago no te no uchi*. Maître Takeuchi insistait sur la manière différente de tenir katana et ken. La prise du katana est basée sur le nombre deux, celle du ken sur le nombre trois. Selon lui, la paume qui tient la poignée du sabre doit adhérer complètement sans être crispée. Il n'y a aucun vide entre le sabre et la main. Il en va différemment du ken. La main n'est pas serrée sur la poignée en bas, mais séparée par un certain vide. Je précise bien « un certain », car tout se joue sur une simple sensation et à l'observation extérieure on n'enregistrera aucune différence.

La force, dans la tenue du sabre, est identique à la manière dont un judoka doit tenir le judogi de son partenaire, elle doit être bien plus importante dans l'annulaire et l'auriculaire (la terre et l'eau), équilibrée par le médius (le feu) et à peine ressentie dans l'index et le pouce (l'air et le vide). La qualité des cinq éléments est fondamentale car aucun des éléments n'est séparé des autres, et c'est de leur harmonie mutuelle que des résultats positifs peuvent être engendrés.

— Lorsque le sabre est à la ceinture, il faut apprendre à sentir l'endroit où se trouve la source de rayonnement du *ki*. Selon les instructions que j'ai moi-même reçues, il existe un rayon de force qui s'irradie naturellement du ventre, du moins chez ceux dont le ventre est bien placé. Pendant la sortie du sabre, on tire celui-ci droit devant soi dans la direction de ce rayon que l'on utilise pour renforcer vitesse et puissance. Pour parvenir à utiliser ce rayon efficacement, la première idée est de pousser le ventre en avant avec la pensée d'extraire la lame du fourreau. Si cela est bien fait, le kiaï descend et la force peut être extraite hors de soi avec plus de facilité. Tu comprendras peut-être, sachant que la conscience vole sur le dos du *ki*, quelle est réellement l'utilité d'extérioriser toute son énergie vers le dehors. Un dernier conseil, il doit y avoir autant de force émise par les mains qu'il y en a par le ventre. Tout cela est indispensable pour pratiquer d'une manière plus efficace sur tous les plans.

Une autre fois, maître Takeuchi m'expliqua en détail la différence de tenue du iaïto et du ken.

> — Adhérer au sabre veut dire être un avec lui. Il doit être le prolongement du bras et de la main, à tel point qu'on devrait pouvoir y envoyer notre conscience et sentir le froid et la chaleur avec le haut de la lame.

Pour le ken, on observe une plus grande mobilité et au cours du kata, il est quelquefois nécessaire de tenir le ken très fort, alors qu'à d'autres moments on doit à peine le sentir. Les contre-attaques, par exemple, se font toujours ou presque par rapport à l'attaque, et pour sentir cela il faut percevoir l'information que transmet l'adversaire. C'est par le vide existant entre le ken et la main qu'est transmise l'information.

Lorsque ton esprit perçoit une faiblesse dans le mental de l'autre, ou lorsqu'est senti le moment décisif de l'attaque adverse, l'une des stratégies est de pénétrer l'adversaire dans le même temps, et de toutes ses forces. Dans ce cas particulier, le vide entre le ken et la main disparaît et les deux ne doivent plus faire qu'un.

Être plein peut vouloir dire plusieurs choses. Cela peut signifier être objectivement conscient ou être en état d'effort musculaire. Être vide veut dire être musculairement relâché, être subjectivement conscient, être présent entre l'esprit offensif et l'esprit défensif. En dehors d'un tel état d'esprit, le pratiquant se trouve dans l'incapacité de répondre dans le temps voulu à une sollicitation agressive par surprise. Un mental tendu ne signifie pas un mental bloqué par l'effort de vouloir être réceptif. La pratique au dojo ne doit pas être différente de l'attitude mentale d'un vrai combattant. Lorsque l'on parle d'un mental tendu, cela veut juste dire être UN avec l'objet observé, être conscient d'un seul but. C'est une tension souple, non dispersée, et totalement disponible parce que présente. À nouveau, tu auras en kenjutsu l'occasion d'observer le principe du vide et du plein, et de faire en sorte d'avoir le cerveau vide et l'Esprit plein au cours du combat. Cela est d'une certaine importance pour vaincre l'ego.

Quelque temps plus tard, lorsque j'eus quelques heures de libre en une magnifique et nouvelle journée printanière, j'espérai pouvoir rencontrer maître Takeuchi, car de nos entretiens avaient germé de très nombreuses questions. Mais le maître était parti et il me fallut attendre le soir. J'en profitai pour visiter un agréable endroit de Shizuoka où, à cette époque, il

faisait bon se promener. L'endroit se nomme Shizuhatayama. C'est un ensemble de petites montagnes couvertes de forêts, de bambous (et même de palmiers) ainsi que de centaines de cerisiers (sakura) en fleur. On accède au sommet à l'aide d'un funiculaire ou d'un long sentier. On a de là-haut une vue imprenable sur la campagne lointaine et sur la partie cachée de la rivière Abe et de sa source. Je connaissais assez bien la région et rapidement je m'écartai des sentiers battus où se promenaient régulièrement des groupes énormes (et bruyants) d'écoliers de moins de dix ans. En escaladant le sommet, je pris un sentier vers la droite, qui s'enfonçait dans des bosquets de bambous. Comme j'étais sur la crête des montagnes, il fallut redescendre jusqu'à une petite terrasse naturelle qui donnait sur les jardins du temple bouddhiste Rinzaï ji. Ici régnait le silence de la nature, et ce jour-là j'y installai mon siège de méditation et de lecture. Je pris en note les dernières instructions de maître Takeuchi, notamment sur cet aspect important que représentent les yeux et la manière de regarder en *budō*. Le maître avait insisté sur le fait que l'œil était conditionné par le mental, mais que longtemps avant d'avoir la maîtrise du mental, il était souhaitable d'éduquer son regard. *Me tsuke* est la manière de placer non ses yeux mais son regard. Si l'œil regarde un objet ou un adversaire, il en subit le mouvement ou le rayonnement. Aussi est-il nécessaire de ne pas regarder mais de voir. Il faut pour cela fixer ses yeux sur la ligne d'horizon de manière à ce que ce qui est au premier plan n'ait pas d'influence sur les yeux. La vue, dit maître Takeuchi, est le moyen de différencier le Soi du non-Soi. La compréhension véritable du sens de la vue est ce qui amène à la réalisation.

Connaissant la valeur d'une lame de katana, un pratiquant de iaï-jutsu se fait un devoir de nettoyer sa lame après chaque entraînement.

Dans un premier temps, les deux yeux (symbole de dualité) vont servir à observer les détails du paysage et de l'adversaire. C'est l'aspect purement stratégique du combat. En kenjutsu par exemple, lorsque nous nous entraînons en forêt, et qu'il faut reculer (pour satisfaire au kata) alors que trous, sol glissant, bosses et autres inconvénients nous empêchent de bloquer convenablement, il est indispensable de ne pas perdre de vue le ken adverse et de deviner les obstacles après les avoir vus en une fraction de seconde. L'observation attentive des choses qui nous entourent est une source constante d'enrichissement.

Je me souviens qu'en France on m'avait souvent dit qu'en karaté il fallait observer la pupille de l'œil d'un adversaire. Si celle-ci était dilatée, c'est que l'homme avait peur. La contraction, au contraire, signifiait qu'il allait attaquer. Lorsque j'en parlai à maître Takeuchi, cela le fit beaucoup rire. De tels détails peuvent accidentellement vous apporter une information mais tenter d'observer systématiquement d'aussi infimes détails, c'était réduire la stratégie du sabre à sa plus simple expression.

— Le détail ne compte pas, dit-il, seul a de l'importance l'ensemble des détails, la sensation intuitive apporte toujours un renseignement indiscutable pour vaincre, le détail nous trompe car il se rapporte à un seul aspect du problème.

Lorsque tu es en face d'un adversaire réel, le plissement de ses narines suggère la colère, un rictus au menton la crainte, une contraction aux coins des yeux le doute, mais quels que soient les détails perçus, la meilleure attitude est de rester parfaitement calme et indifférent, et d'attendre le moment favorable.

Les yeux ne doivent jamais être dirigés vers le haut, car, dit-on, ils risqueraient d'être éblouis par la lumière du soleil. Ils ne doivent pas non plus être dirigés vers le bas car ils perdraient tout contact et s'enliseraient dans l'ombre du soleil. Dans l'un comme dans l'autre cas, les yeux seraient aveugles. La bonne attitude est le regard dirigé à l'horizon, droit devant soi, comme si l'on regardait le soleil levant lorsqu'il est encore rouge flamboyant.

— Observe les yeux du seigneur Bouddha. Ils ne sont ni ouverts au monde objectif, ni complètement fermés à l'irréalité de ce monde. Ils sont à demi fermés, et c'est sur cette ligne de démarcation que peut être trouvée la juste vision du discernement. Ni trop haut, ni trop bas. Comme le Bouddha, il te faut apprendre à bien placer ton regard.

À ce point de ton entraînement, il te faut maintenant utiliser tes yeux physiques et ton œil spirituel. Tu vas donc désormais accomplir un exercice qui consiste à essayer de percevoir au-delà de la vue. L'exercice commence au moment où tu fais chibouri pour chasser le sang de la lame, où tu changes de main pour prendre ton fourreau, jusqu'au moment où tu rengaines le sabre lentement et que tu arrives au stade de vigilance appelé zanshin. L'exercice consiste à maintenir le regard fixé devant toi et en même temps à essayer de toutes tes forces de voir ce qui se passe dans la zone non-observable. La zone visible forme un demi-cercle devant toi, tu en es le centre. La zone invisible est derrière toi, c'est l'autre demi-cercle. Devant, c'est le symbole de non-Soi, derrière celui du Soi. Il te faut réunir les deux demi-cercles pour en faire un cercle total parfait et pleinement accompli. Alors seulement, présent au centre de l'unité retrouvée, tu seras capable de voir la vérité. Pour parvenir à ce résultat, il faut t'efforcer de percevoir avec l'œil de l'Esprit ce qui se passe dans le demi-cercle invisible qui est derrière toi. Il faut vouloir percevoir jusqu'au moindre détail et rester parfaitement concentré sur cette intention. Cela éveille l'œil de l'Esprit que le bouddhisme ésotérique situe très exactement à la base du cerveau. Il existe d'autres moyens, comme celui de deviner ce qui se trouve au cœur d'un bourgeon fermé, de découvrir l'heure sans regarder sa montre, etc. Les résultats sont étonnants et un jour le cercle complet de la vision sera établi autour de toi. Il s'agit moins pourtant d'élargir son champ de vision que de se rendre apte à prendre conscience d'un univers plus subtil de forces et de pensées. C'est un travail moins horizontal que vertical, et un moyen de plonger dans la réalité subjective qui palpite au cœur du monde qui nous entoure.

Keiko : entraînement mental

Un autre jour, à nouveau près du temple, en une fin d'après-midi déjà bien avancée, le gong résonna pour les moines. Il était temps pour moi d'aller à l'entraînement. Je jetai un dernier regard aux arbres lourds de fleurs parfumées et, le cœur paisible, je partis pour Shimizu.

Après le *keiko*[{20}], maître Takeuchi m'invita à dîner.

— Alors, qu'as-tu fait aujourd'hui ? me demanda-t-il en souriant. Karaté, aïkido, kyudo ?

Je le soupçonnai d'avoir un ton un peu moqueur. Je lui expliquai ce que j'avais fait exactement, en réalité peu de chose sinon me reposer, réfléchir, lire, méditer et écrire.

— Quelle belle nature ! Shizuoka est vraiment une très belle ville au printemps. Les jeunes filles japonaises sont jolies, n'est-ce pas ?

Je ne sus que répondre. Je réfléchis et préparai une réponse en fonction de ce que je croyais être l'idée que se faisait maître Takeuchi de ce genre de propos, mais avant que j'aie eu le temps de répondre, il gronda :

— Que de préjugés ! Les Japonais sont bien différents des Occidentaux, même s'ils ne sont pas parfaits. Ils n'ont pas cette pudeur excessive lorsqu'il s'agit des relations hommes-femmes. Il faut être en dehors des comportements stéréotypés, il faut être mentalement libre, capable d'aborder n'importe quel problème, aussi délicat soit-il, sans pour cela se protéger à la manière des femmes utilisant leur ombrelle pour épargner leur peau du soleil.

— Je suis tout à fait d'accord avec ce que vous dites, mais j'avoue que c'est un domaine que j'ai totalement mis de côté pour mieux me concentrer sur l'entraînement !

— Qu'es-tu venu entraîner ? Ton corps, ou ton esprit ?

— Mon esprit, *sensei* !

— Et crois-tu donc que lorsque l'on cherche l'union avec l'absolu il soit possible de prendre seulement certaines choses et de mettre les autres de côté ? Non, tous les sujets se rapportant à la relation entre les humains ont leur raison d'être et il vaut mieux mettre à jour la loi qui en est sous-jacente, plutôt que de la voir se réveiller un jour où peut-être tu ne seras pas aussi vigilant.

— C'est vrai, je n'y avais pas pensé...

— Vraiment ? Même cette magnifique journée de printemps ne t'a pas

permis de sentir la puissance du renouveau monter dans tes veines ? Tu n'as donc pas ressenti la joie de la vie nouvelle vibrer dans tout ton corps ? Tu n'as pas frémi en contemplant les arbres fleuris ? leur parfum ne t'a pas ému ? La beauté des papillons, des fleurs, des enfants, des jeunes filles, du ciel, du temple, tout cela t'a laissé indifférent ?

— Non, bien sûr, j'ai ressenti tout cela très fort. Mais, ne dit-on pas que tout cela n'est qu'une grande illusion et qu'il ne faut pas en subir les attraits ?

Après quelques instants de réflexion, il devint sérieux et me répondit :

— Il faut vivre les lois, il faut bien les connaître avant de pouvoir dire, comme le faisait le maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido : « Je suis l'univers. Écoute encore cela :

Au printemps les fleurs, en automne la lune, en été la brise rafraîchissante, en hiver la neige. Qu'ai-je besoin d'autre chose ? Chaque heure m'est une joie.

Comprends-tu ce que voulait dire le sage Mumon ?

— Être toujours pareil à soi-même, je suppose ?

— En quelque sorte, mais c'est avant tout le fait de se retrouver soi-même quels que soient les événements que notre conscience expérimente. Il y a des choix qui sont fonction de nos expériences antérieures et ce sont d'elles que nous tirons les matériaux pour construire notre manière d'être aujourd'hui. Le corps que l'on trouve à la naissance est le résultat des efforts et des erreurs faites dans des existences passées. En nous se trouvent donc toujours réunies deux tendances, une conscience qui cherche à s'élever et une force d'inertie qui cherche à nous enraciner dans la matière. Nous ne pouvons échapper à cette force brute en lui opposant une autre force. Le seul moyen consiste à être en retrait de ce conflit et à observer autour de nous cet éternel combat des opposés, car le Soi lui n'est pas soumis aux activités de la personnalité dans laquelle a lieu le combat entre le bien et le mal. Mumon en a pris conscience. Il s'accepte tel qu'il est et ne cherche pas à être ceci ou cela, mais à « être » tout simplement, en profitant et en observant tranquillement les conditions changeantes du monde extérieur au Soi. Ce que je voulais te faire comprendre, c'est qu'il ne faut rien rejeter a priori mais au contraire il faut accepter ce

corps et ses besoins, si besoins il y a, ses nécessités et ses faiblesses. Cette acceptation est d'autant plus facile à réaliser que nous ne nous identifions pas avec les événements du dehors et que nous restons parfaitement détachés de tout ce qui n'est pas le Soi. Accepter la souffrance, c'est se détacher du désir que l'on a de la fuir. Il ne s'agit pas d'aimer la souffrance ou de la susciter bêtement, non, il s'agit de l'accepter lorsqu'elle est là. Inversement, la joie ne doit pas être désirée pour elle-même, mais lorsqu'elle est là, il faut l'accepter modestement, avec beaucoup de reconnaissance et en tirer avantage pour progresser plus avant vers le Soi. L'acceptation de n'être en ce moment rien d'autre que le Soi t'apportera en temps voulu un sentiment non-conflictuel favorisant ton sens profond d'être le Soi immuable qui subsiste à tout jamais au-delà de la souffrance et de la joie.

Il te faut donc être présent, en ta réalité, au cœur même de cette maison, de ce paysage, d'une souffrance aiguë ou de ton propre corps. Si cela est compris et accompli, tu deviendras aussi bien disposé que le moine zen Seigen qui fut un jour envahi par des Rōnins. Ceux-ci menacèrent de lui couper la tête. Calme et souriant, il leur répondit : « Ni le ciel ni la terre ne sont mon abri, corps et âme sont illusion, votre épée, comme un éclair, va couper le vent du printemps. »

Le regard du maître devint vide d'expression. Mais une joie, comme un sentiment de grâce, émanait de son visage. Ses yeux fixes étaient plongés dans un autre monde, quelque part à l'intérieur de lui-même. Je respectais désormais ce silence que je considérais comme sacré. Puis le maître sembla redevenir conscient de ma présence.

— *Sensei*, comment ne jamais être soumis aux désirs ? J'ai fait dans ce sens un certain travail, je m'efforce de rester vigilant, et être vigilant implique, me semble-t-il, une notion de dualité. Alors, comment être entièrement libre, même de la vigilance ? Le désir n'est-il pas la conséquence naturelle des besoins du corps ?

— Nous parlerons en détail de tout cela un peu plus tard. Mais, quel que soit le problème que l'on se pose, il faut savoir qu'il apparaît toujours du fait que l'homme est identifié au corps. Le plus grand péché de l'homme est de se croire le corps qu'il habite. Le péché prend naissance dans le mental, dès que celui-ci affirme : Je suis un tel ou une telle, dès qu'apparaît le sens séparateur de l'ego. L'art du iaï, c'est l'art

de pouvoir se libérer de tout égoïsme. Ce n'est pas parce que la nature et notre corps sont illusoires qu'il faut les négliger ou les rejeter. La loi du temps, inhérente à la vie de la matière, est au service de l'accomplissement humain. Un fruit ne mûrit que par la grâce du mirage du temps et des cycles saisonniers. De même, lorsque, évoquant la vitalité nouvelle du printemps, je te parlais des relations entre hommes et femmes, j'avais à l'esprit la grande loi d'attraction grandement utilisée dans la pratique du kenjutsu ou dans toute autre sorte de combat. Comment espères-tu devenir un jour un expert dans l'art d'être un avec tes adversaires si tu rejettes ou méconnais la loi d'attraction et de répulsion ! Loi que l'on connaît mieux par ses effets sur le corps et que l'on nomme vie et mort, vie étant synonyme d'amour.

D'ores et déjà, il te faut sérieusement réfléchir sur le fait que l'amour est toujours sous-jacent à la loi d'attraction, et que celle-ci est essentiellement divine, même si elle se manifeste dans l'univers temporel. C'est par cette loi que sont unis le corps et l'Esprit et qu'est régi le processus d'intégration cohérente qui produit les formes et les cinq éléments sacrés à la base de la formation du monde. Enfin, la même loi, mais inversée, est ce qui provoque le déséquilibre qui, dans la nature, produit la mort et la désintégration.

L'Esprit, le *tamashii,* ne peut vivre éternellement dans une seule et même forme, car il n'est pas soumis aux lois de la matière mais soumet cette matière à son propre éveil. Lorsque *ishiki,* la conscience, s'élève et s'identifie à l'absolu (*mu-ishiki*), la mort de la forme en est la conséquence. La conscience est libérée et peut à nouveau habiter une forme supérieure. Si la conscience refuse cette mort nécessaire, il y a souffrance. Si au contraire elle abandonne volontairement sa forme contraignante, la mort devient alors un moyen de libération.

Cette loi d'attraction est utilisée en kenjutsu, notamment lorsque l'on se colle « mentalement » au partenaire, au point où l'on a l'impression que les ken eux-mêmes sont attachés l'un à l'autre. Musashi appelle cela « adhérer ». Par cette même loi, il est possible de maintenir autour de soi des adversaires et de les contrôler de la même manière que le soleil contrôle les planètes qui gravitent autour de lui.

— Selon vos paroles, on pourrait en conclure que tout est loi ?

— Oui, absolument tout. Par exemple, la loi d'amour, qui maintient la

vie dans le corps, est par nécessité en étroite relation avec l'existence et donc avec le temps. Je te rappelle que le temps n'est qu'un concept du mental concret, et qu'il est en réalité plus que relatif. Il est en fait inexistant au stade de l'éveillé. Cependant, comme le corps est le vêtement de l'illusion, le facteur temps intervient tant que dure l'illusion, et c'est ainsi que naît la loi du rythme. Cette loi permet d'établir un rapport harmonieux entre les formes elles-mêmes et l'esprit qui les anime. La maladie et la souffrance résultent d'une totale méconnaissance des lois divines qui gouvernent les lois matérielles. L'homme préoccupé par autre chose que le divin n'est pas à même de comprendre les lois, il analyse leurs effets et trop souvent les subit. L'homme qui au contraire se divinise, redevient lui-même, atteint le Soi ou la Loi même, et tout naturellement participe harmonieusement à l'ensemble de la création.

— Je ne comprends cependant pas très bien la manière de penser et d'agir des maîtres d'armes du passé, comme Miyamoto Musashi, Tsukahara Bokuden, Yagyū Tajima no Kami, Iko Aizu, ou Choisai Iizasa. Qu'avaient-ils en commun, eux qui tout de même n'hésitaient pas à tuer au lieu de renoncer à la violence et laisser faire la nature ?

— Ils avaient en commun le fait qu'ils étaient hommes, qu'ils ont eu à se trouver, qu'ils avaient en eux une certaine réalisation, et qu'ils finirent par abandonner totalement toute idée d'égoïsme, de peur, de désir, en un mot ils atteignirent tous un certain état de réalisation. Quant à remettre certaines choses dans les mains de la nature ! Qui est l'homme ? Qui est la nature ? La question ne se pose pas en ces termes. Quelque chose que je n'ose nommer dépasse et transcende les lois de la nature, non en s'y opposant mais en coopérant. C'est l'Esprit qui, dans l'homme, proclame l'existence d'une autre loi, celle du sacrifice. Mais c'est là un sujet dont nous reparlerons plus tard. Pour l'instant, et pour reprendre le début de notre conversation où tu demandais très justement la manière de tuer le désir, je dirai qu'il faut avant tout reconnaître ce qui en nous désire. Le corps a ses besoins et ces besoins provoquent des désirs. Le Soi réel en nous n'est pas ce corps, les désirs viennent donc de notre ignorance. La vision des choses engendre le désir de les posséder et aucun résultat positif ne peut être atteint tant que l'on s'identifie à ce qui est vu au lieu d'être simplement celui qui voit ! La mémoire peut être bonne conseillère pour nous rappeler combien nos

multiples désirs ont pu nous apporter de petites joies alternées de grandes souffrances. L'attitude qu'il te faut avoir est de réfléchir posément sur la nature du désir lorsqu'il émerge, d'en imaginer les conséquences, d'en définir la cause réelle, tout cela en tant qu'observateur détaché et non comme acteur. Il faut constater les choses de l'extérieur avec le recul qui s'impose. La difficulté vient du fait que tous les éléments de la nature sont en nous et que pour l'homme identifié à son corps il existe une résonance particulière entre le désir du corps et ce qui, dans la nature, a suscité le désir. L'un des moyens mis à ta disposition pour te libérer des désirs est d'utiliser le *dai ye to*, le sabre de la grande intelligence qui détruit les mauvaises actions. Par elle, tu apprendras à te servir du sabre de la connaissance, *chi no ken*. Par cette connaissance, les racines de l'ego pourront être tranchées et te sera alors conféré le droit d'utiliser le *goma no ken*, le sabre qui supprime les démons. Celui qui en est là est identique à Fudō, il devient lui-même une épée de sagesse, *e-ken*. En d'autres termes, l'homme qui constate qu'il est plein de désirs ne doit pas s'efforcer par sa volonté de les supprimer, ce qui signifie qu'il utiliserait une force contre une autre force, et cela serait l'antinomie du terme *budō*, il doit simplement diriger autre part l'attention du mental, détourner de cette façon l'objet du désir, et empêcher par conséquent le désir d'être nourri de l'attention. Car là où est notre pensée, là est notre *ki* et le *ki* est, nous le savons, un grand régénérateur.

Écoute cette anecdote : un de mes amis était un grand amateur de saké. Depuis des années sa vie monotone était conditionnée par deux choses : le saké et le travail. Sa famille elle-même avait cessé d'accaparer son attention et elle en pâtit énormément. Plusieurs fois, il eut de graves problèmes de santé et finit un jour par prendre la seule décision qui s'imposait, celle de supprimer l'alcool. Mais ce fut peine perdue, son désir n'en fut que plus fort. Désespéré, il vint voir ma femme et moi-même afin d'être aidé. Il avait l'essentiel pour réussir, l'envie réelle de guérir. Notre conversation fut courte. Je lui proposai de l'aider à condition qu'il fasse tout ce que je lui demanderais de faire. Il accepta et devint, quelques années plus tard, un grand expert de kyudo.

1

2

3

Images de trois grands samouraïs qui ont apporté à l'art du sabre ses lettres de noblesse :
1. Choisai Uenao Iizasa
2. Tsukahara Bokuden
3. Yagyū Tajima no Kami

Maître Takeuchi éclata d'un grand rire, croisa ses mains derrière sa tête et pendant quelques instants se projeta dans ses souvenirs. Puis, il continua :

— Il devint un grand expert, car je lui imposais, sitôt sorti du travail, d'aller s'entraîner au tir à l'arc dans un petit dojo tout proche de chez lui, jusqu'à la fermeture qui était assez tard le soir, ainsi que de participer à toutes les démonstrations, compétitions, etc., qui avaient lieu les week-ends. Il s'entraîna et étudia tant qu'il avait à peine le temps de faire ses devoirs les plus élémentaires. Il s'était pris au jeu et, six mois plus tard, il était complètement guéri de cette mauvaise

habitude. Cependant, encore aujourd'hui, après plus de dix ans de pratique intense, il reste très vigilant, car il sait fort bien qu'il n'est pas à l'abri d'impulsions intérieures. L'homme est conditionné par des tendances profondes héritées du passé et le mental doit les contrôler au même titre que les cinq sens. Pour cela, l'intellect, riche de ses études, doit prendre la décision intelligente qui s'impose dans un tel cas, pendant que le mental fort et ferme la réalise.

Au Japon, les cinq sens font l'objet d'une attention toute particulière. Inutile de faire les mille jours d'ascèse{21} pour parvenir à les charmer. La beauté exquise des jardins, l'intérieur sobre et raffiné de nos maisons, le vêtement traditionnel, l'arrangement floral dans le Tokonoma, l'encens qui s'élève, le bruit de l'eau qui coule dans la petite cascade du jardin, tout cela forme une ambiance de tranquillité qui participe au relâchement de l'activité mentale et à une meilleure acuité des sens, ou plutôt à l'obtention d'une perception résultant de l'ensemble des cinq sens et grâce à laquelle il devient possible de percevoir l'essence et la cause de ce qui se trouve derrière le sens et l'objet perçu. En un mot, c'est le Soi, voilà pourquoi on cherche à l'atteindre au moyen d'une extrême délicatesse des choses qui forment notre environnement immédiat. En effet, le Soi est d'une telle subtilité que les sens dans leur état primitif resteraient à jamais aveugles à la Présence.

Lorsque les sens sont élevés, les désirs se purifient et le mental se calme. Dès lors le Soi peut rayonner sa propre nature à travers le miroir du mental qui devient alors *bodaishin*, ou illuminé. Dans un premier temps, l'homme illuminé atteint l'état de *dji kaku*, c'est-à-dire qu'il parvient à la compréhension du Soi. Enfin, il atteint l'état *ta kaku*, état qui confère à l'escrimeur la capacité de comprendre les choses en dehors des sens, de l'espace et du temps. Cela est aussi appelé *kan*, l'intuition. Lorsque *kan* apparaît, le *kenshi*, l'expert dans la pratique du sabre, devient *tatsujin*, celui qui atteint la perfection non seulement technique mais surtout spirituelle, la première étant la conséquence de la seconde. La clé secrète pour parvenir à ce but élevé est la maîtrise du mental. C'est cela atteindre l'état *fudōshin*. As-tu bien compris ?

— Oui, enfin j'essaie, cependant la nature est belle. Je me demande comment ne pas subir un tant soit peu l'attrait du chant des oiseaux, de la caresse chaude et lumineuse d'un rayon de soleil ou, comme le disent

les Japonais, du coucher du soleil au pont de Seta, ou encore du gong du soir au temple de Mii dera. Comment ne pas avoir le désir de jouir de toutes ces beautés ?

— Tout simplement en découvrant une beauté plus intense et plus permanente. Les beautés dont tu parles le sont assurément, mais le temps d'un éclair. Comme l'aube, elles semblent émerger de la nuit. Elles ne sont qu'un rêve éveillé et ne sont que les images de l'antichambre de la beauté du Soi. Il faut contempler ces choses avec l'œil intérieur et développer ton pouvoir de discrimination. Lorsque tu sors de bon matin, que vois-tu aux abords du temple ? Un jardin resplendissant tout couvert de rosée. L'aube, le feuillage, le sable d'or, le ciel bleu, tout cela met dans chaque goutte de rosée des teintes merveilleuses. Lorsque vient midi, le soleil fait s'évaporer toutes ces perles de rosée et le scintillement disparaît. Il faut admirer le jardin pour ce qu'il est et non pas pour ce qu'il semble être le temps d'un court instant. Apprécie ce qui est voué à changer, et adore ce qui est éternel. Ainsi tu ne seras jamais déçu. Il faut, dit le moine zen, « être le vent qui passe et dont nous écoutons la voix ». Les formes merveilleuses de la nature, les fleurs, les insectes, les pierres, les montagnes, les nuages, tout cela est de passage, c'est un facteur de trouble et de détresse si nous nous y attachons. Contemple l'enfant, mais laisse-le devenir un homme, contemple les nuages, mais laisse-les suivre leur route, contemple les fleurs, mais ne sois pas peiné lorsque les pétales seront emportés par le vent. Celui qui est éveillé ne voit rien d'autre que ce que tu vois toi-même, mais il le voit différemment. L'illusion est le mal dont doit se guérir l'escrimeur. Notre maître vénéré Kukaï a prononcé ces merveilleuses paroles :

« L'enseignement de Bouddha n'est pas loin, il est dans notre propre cœur, il est tout près. Le satori n'existe pas au-dehors de nous. Où donc alors pourrions-nous le trouver sinon à l'intérieur de nous-mêmes ? Qu'il s'agisse d'illusion ou d'illumination, c'est de l'illusion et de l'illumination de notre propre cœur qu'il s'agit. »

Lorsqu'il parlait de cœur, Kukaï parlait du Soi, le centre fondamental de toute existence et de toute réalité. Par la discipline et la méditation, *bodai shin kan* se développera en toi, et par cette faculté il te sera permis de percevoir au-delà des apparences. Tu seras à même de discerner Dieu en action dans toutes les formes vivantes, à travers le

voile de la nature derrière lequel se cachent la volonté et l'amour du Tout-Puissant.

Cherche à voir au-delà de l'apparence, développe le bourgeon de l'intuition (*kan*) et cette intuition, une fois éveillée, libérera les pétales du *satori*. Le *satori* met fin à la guerre, car il met fin à la différence qui semble exister entre les hommes. Il faut voir Dieu partout, être plein de compassion et de tolérance avec les formes malades{22} car elles sont jeunes, inexpérimentées et ignorantes de leur réelle nature. Si tu peux voir Dieu en chaque homme, alors c'est que tu n'es pas loin de pouvoir voir Dieu en toi-même.

— L'observation de ce qui gît au-delà et en-deçà des formes peut-elle être de quelque intérêt dans la visualisation des adversaires et du paysage dans la pratique du iaïdo ?

— C'est un travail parallèle qui apporte ses propres bénéfices, mais dans l'un comme dans l'autre est développée une forme de subjectivité. Dans la visualisation d'images intérieures se développe un certain pouvoir créatif, ce qui permet de rendre objectif ce qui ne l'est pas encore. Cela fera émerger en son temps, et par l'application d'exercices définis, une idée de ce qu'est le non-Soi, idée qui s'infiltrera jusqu'aux niveaux concrets de ton mental. Le travail de visualisation tendra à créer une pensée concrète, quelque chose de nettement possible à visualiser et à utiliser ultérieurement comme base de méditation. Mais nous n'en sommes pas là, pratique et médite tout ce dont nous avons parlé. La théorie est le diagnostic, la pratique le médicament, disait maître Kukaï, prends-en donc de la graine.

Tatsujin : un Kenshi élevé à l'état de maître spirituel.

Il était grand temps que je parte. Je m'excusai de l'avoir accaparé si longtemps et saluai ce couple qui semblait me considérer comme un fils revenu au pays après une longue absence.

Au Japon l'accueil envers un invité n'avait pas faibli avec le temps, mais chez maître Takeuchi, ce n'était pas une simple affaire de protocole. Il était en fait exactement aussi attentif avec tout ce qu'il faisait, qu'il s'agisse de converser, de soigner son jardin ou de boire son thé. Il était intensément présent et c'était cela qu'il s'efforçait de m'inculquer. Telle fut du moins ma conclusion bien des années plus tard.

Un autre jour, alors qu'il n'était pas encore l'heure et que le dojo de kyudo du Budōkan était fermé, je profitai d'un peu de temps libre pour faire un tour en bicyclette du côté des grandes ruines du château Sumpu (qui est l'ancien nom de Shizuoka). Le parc intérieur était lui aussi tout fleuri, éventé et fort agréable. Autour d'une partie des murs de ce grand bastion se trouvait encore la traditionnelle fosse qui empêchait l'ennemi de passer. Je m'attardai quelques instants dans ce lointain passé, imaginant les durs combats des soldats de l'époque. Ce n'était plus aujourd'hui qu'un vestige, mais autre part et autrement la guerre continuait à faire son carnage quotidien. Je contemplai quelques instants l'eau claire dans laquelle se miroitait l'infini du ciel. Un poème me revint à l'esprit :

> *« La lumière de la lune pénètre jusqu'au fond de l'eau, mais n'y laisse aucune trace. »*

En revivant un passé auquel doit se fermer celui qui cherche l'instant présent, ne venais-je pas de commettre une erreur ? Celle de sortir de moi-même sur les ailes de la mémoire et d'oublier pendant un temps l'immédiate réalité du Soi ?

Dans ce parc ombragé, sous la clarté solaire tamisée par les branches, c'était tout un jeu subtil de nuances et d'ombres qui se superposaient ou se fondaient, et j'entendais les paroles du maître résonner dans ma tête :

> *« Dans l'adversité, l'âme doit être aussi détachée que le pollen des fleurs au printemps. »*

L'eau était immobile et je voyais miroiter ma propre image. Qu'une feuille vint à tomber et la surface frissonnante de l'eau faisait disparaître cette image fragile. N'était-ce pas cela le non-Soi ? Une simple image, un reflet qui

pouvait s'éteindre à tout moment selon les caprices de dame nature ? Quel doit être l'objet de notre attention, l'eau qui reflète ou le reflet lui-même ? L'eau était immobile comme un miroir ; j'imaginai les changements de saison et les changements de reflet. Pourtant, la surface de l'eau, elle, n'en était pas affectée. C'était cela l'enseignement du maître, et le maniement du sabre ne pouvait être qu'un moyen de parvenir à cette inaltérable sérénité. Comme il est pourtant difficile de se détacher de ce que le monde a de meilleur à offrir en douceur, en beauté, en gentillesse, en tendresse... ! Mais, comme on disait ici :

« La splendeur de Nara a passé, comme passent toutes choses. »

Car l'impermanence est la loi de ce monde. Après le cri du bébé vient inéluctablement le cri du vieillard agonisant, et pour dépasser cela, pour que le cri final soit un cri de victoire, il faut que notre mental, comme cette eau tranquille, soit indifférent aux couleurs du ciel, qu'il soit bleu ou ténébreux.

Après ces quelques réflexions, il fut grand temps de me rendre au dojo où déjà quelques élèves avaient commencé le tir à la makiwara{23}. Le tir maintenant me semblait plus attrayant, plus utile, la flèche ne m'importait plus. Le seul sentiment qui devait avoir la primeur était le sentiment d'être là, présent, d'être le Soi, sans plus, sans rien espérer ou ambitionner, sans rien regretter, sans penser au temps qui court, sans éprouver autre chose que d'« être ». Il ne me restait plus qu'à invoquer ce Soi et lui laisser le soin de libérer la flèche. Pour cela, l'auteur de l'action devait disparaître, ou devait devenir totalement ignorant de celui qui lâchait la flèche ou tirait le sabre.

À la mi-mai, je reçus un coup de téléphone de maître Takeuchi, j'étais invité à partir avec lui et son épouse au festival de Nikkō. Le rendez-vous fut conclu pour la semaine suivante.

Nikkō est un magnifique sanctuaire entouré d'un parc national naturel qui, à lui seul, vaut le voyage. C'est à Nikkō que se trouve le tombeau du Tokugawa Ieyasu qui décéda à Shizuoka et fut provisoirement enterré au Kunōzan où se trouve un magnifique sanctuaire. J'y étais allé quelquefois avec des amis français et japonais pour déguster, en toutes saisons, des fraises qui avaient la particularité de pousser sur des paliers dans une grande serre bien exposée au soleil. Pour une somme modique, on avait le droit d'en manger autant qu'on le voulait.

L'étang sacré du temple de Narita-Fudō.

En pénétrant dans ce sanctuaire d'un autre âge, la route passe tout près d'un pont que l'on dit « divin » car, selon la légende, alors que le prêtre shodō s'apprêtait à traverser la rivière, apparurent deux énormes serpents qui lui servirent de pont.

Le maître et sa femme, qui avaient l'air de bien connaître l'endroit, se dirigèrent vers le temple Rinno-ji de la secte tendaï. Après une courte prière, nous partîmes flâner aux environs du Tōshōgu, le sanctuaire principal. C'était sans aucun doute une œuvre d'art rehaussée de couleurs chatoyantes, mais qui, à mes yeux, n'offrait pas le charme plus sombre, plus profond des temples shingon. Je pris tout de même de très bons clichés. L'après-midi, perdus dans une foule immense, nous assistâmes au défilé de mille personnes habillées à l'ancienne. Il n'était pas aisé de faire partie des figurants. D'une part les noms étaient retenus des années à l'avance, d'autre part la somme à payer n'était pas à la portée de tous. J'aurai pourtant l'honneur de faire partie d'un tel défilé, quelques mois plus tard, à Shizuoka. En effet, les responsables de la ville, sachant notre désir (mon ami Jacques Normand en fit partie) de trouver la voie à travers l'âme du Japon et voyant que nous nous dépensions sans compter, nous invitèrent à défiler en habit de samouraï, au grand étonnement des Japonais.

Après le défilé, maître Takeuchi nous conduisit jusqu'au lac immense qui fut à l'origine volcanique, puis à la fameuse cascade Kegon haute de quatre-vingt-seize mètres. Elle fut rendue particulièrement célèbre non seulement à cause de sa beauté, mais parce qu'elle fut le théâtre de nombreux suicides de couples. Ensuite, par des chemins détournés, nous visitâmes le parc et sa

magnifique forêt. Maître Takeuchi aimait la nature, ce qui n'était pas pour me déplaire. Il y puisait, disait-il, une force secrète et invisible, mais pourtant presque palpable. Il marchait pendant des heures sans rien dire, puis s'arrêtait pour admirer une petite fleur, un oiseau, une clairière, et entrait dans un état de contemplation silencieuse où tout son être semblait transfiguré. Il connaissait beaucoup de choses, tant sur la faune que sur la flore, et c'était un enrichissement permanent que d'écouter son enseignement.

Plus tard, enchanté de ce premier voyage, je suis retourné à Nikkō, notamment pour assister à un yabusamé, tir à l'arc à dos de cheval. Je mentionne ce voyage car ce fut le seul que je fis en compagnie du maître. De tels moments passent très vite et le lendemain soir je me retrouvai dans le petit dojo où il me fallait vivre au présent, oublier le passé, même s'il s'agissait de Nikkō.

Plusieurs fois, je renouvelai mes séries de katas, toujours conscient d'être en moi-même, tout en visualisant les moindres détails du champ de bataille, sans oublier le souffle du *seika*, les énergies concentrées dans la nuque, la sensation d'union entre le haut et le bas de l'épine dorsale, les yeux mi-clos et le mental presque libre. Que de choses à conditionner avant qu'elles ne deviennent véritablement miennes ! J'attendais en iaï-goshi le moment favorable pour dégainer mon sabre. J'attendais patiemment que quelque chose déclenche les hostilités. Dans les débuts de cette pratique de visualisation, je savais être le metteur en scène qui ordonnait à l'adversaire de m'attaquer. Avec le temps et l'habitude, l'adversaire partait, semble-t-il, de son plein gré. Maître Takeuchi était satisfait du résultat et me remettait en mémoire les principes essentiels de la stratégie : dégainer très vite mais sans précipitation, marcher à petits pas rapides, bien diriger son ventre par rapport aux coups et aux adversaires, rester bien droit. J'avais l'impression d'en oublier la moitié, tant est rapide et courte l'exécution d'un kata. Mon kiaï n'était pas encore parfaitement maîtrisé.

Nikkō pendant le grand festival (matsuri).

— Ton *ki* est faible et trop haut, car tu oublies aï, l'essentiel.
Dans ce chant grondé comme le claquement du tonnerre, tu dois unir toutes les parties du corps en un seul mouvement fait de l'union de la forme et de l'Esprit. Si cela est accompli, même en l'espace d'une fraction de seconde, c'est l'absolu en toi qui se manifeste. Je veux te sentir au centre, présent, à l'intérieur de cette infime portion de temps. C'est là, dans ce non-espace exactement localisé entre le passé et le futur que se trouve le germe libérateur de l'ego. Cherche bien et recommence avec plus de sérieux, comme si ta vie en dépendait, et elle en dépend ! Et n'oublie plus d'être là au moment du kiaï.

Après quelques minutes, il m'arrêta en plein mouvement d'un grondement sourd et incisif :

— *Damè* ! (mauvais !) Ton souffle est froid, il faut stimuler souffle et puissance spirituelle, il te faut mettre en branle la force vitale et la maintenir en toi pour qu'elle ne se disperse pas aux quatre vents. Tu ne crois pas à ce que tu fais, d'où des résultats médiocres. Plus de sérieux, plus de concentration ! Suis la loi d'économie naturelle, car elle gouverne toute la nature instinctive et actuellement c'est cet instinct qu'il faut connaître et contrôler. Allez, recommence et n'oublie pas l'essentiel, la force à laquelle tu fais appel est ta propre force, aucune aide ne viendra jamais du dehors ! Tu peux reprendre.

Sans un sentiment apparent de compassion, les yeux aussi impénétrables que le diamant, le maître me montrait que l'apitoiement sur soi-même lui déplaisait fortement et que seul comptait le résultat. J'étais au bord de

l'épuisement. Une journée à Nikkō n'avait été qu'un trop court repos pour retrouver la forme. Mon keigogi était trempé, mes genoux en feu et mon bras tout tremblant. J'étais à bout et ce fut avec soulagement que je vis le maître se lever et me montrer l'*ofurō* du doigt.

Après avoir enfilé le yukata que je trouvai bien plié à côté du bain, je rejoignis le couple dans la salle de séjour.

Madame Takeuchi me complimenta et le maître fit semblant de ne rien entendre, mais je vis un éclair de satisfaction passer dans ses yeux et cela emplit mon cœur de joie. Après que j'eus retrouvé mon calme et bu un grand thé bien chaud, maître Takeuchi me montra le magnifique bouquet fait par sa femme, qui se trouvait dans la petite niche murale, le *tokonoma*. Cela représentait une branche de pin, sans plus, mais la branche avait été délicieusement modelée de manière à mettre l'accent sur l'élément terre (*gyō*), la lourde branche était penchée et sortait du vase à l'horizontale, les deux autres branches plus fines représentaient l'homme (*so*) intermédiaire entre la terre et le ciel (*shin*). Le pin, m'expliqua madame Takeuchi, est le symbole de la puissance et de la persévérance. C'est pour cela que *gyō* prédomine. « Si vous méditez sur le cœur de cette branche, vous atteindrez la force nécessaire pour parvenir au but que vous vous êtes fixé... »

Après quelques instants de silence, les yeux amoureusement fixés sur l'arrangement, elle continua, comme pour se convaincre elle-même : « *Hana no kororo,* c'est important, dit-elle, en mettant la main sur son cœur, il faut trouver le *dō* dans son propre *kokoro*. »

Je n'ai jamais pu savoir ce que signifiait au juste le terme japonais *kokoro* si souvent utilisé. Le dictionnaire nous dit : cœur, âme, esprit, pensée, sentiment, volonté, intention. Maître Takeuchi m'expliqua que *kokoro* se rapporte à tous les sentiments émergeant dans la pensée inspirés par le Soi lui-même. Ce fut ce qui émergea de moi en contemplant cette branche de pin. Cet arrangement était magique, il apportait une grande paix.

— Oui, et la méritent ceux qui ne la troublent pas ! », dit le maître.

Avais-je encore troublé la paix qui avait fleuri dans le silence de nos trois ombres ? Penser, encore penser, le poison du mental avait ressurgi. Sitôt la venue du silence, je me sentis gêné et coupable d'avoir rompu l'harmonie. Je regardai en direction du maître, mais lui, les yeux fermés, le visage rayonnant de joie, semblait fort loin de mes piètres préoccupations. Je cessai d'argumenter dans ma tête et goûtai pendant un indéfinissable moment la joie

d’« être » l’élève d’un maître du silence.

Été

夏

Feu

火

Le 15 juin, jour de l'anniversaire de Kōbō Daishi (Kukaï), était un jour exceptionnel pour les Japonais fidèles de l'école Shingon. Cette forme de bouddhisme ésotérique vint à l'origine de l'Inde. Puis, passant par la Chine, elle fut importée par Kukaï au Japon. Maître Takeuchi avait profondément étudié cette doctrine et, du reste, tout dans son enseignement était imprégné des préceptes et symboles de cette école de pensée.

Pour l'occasion, l'épouse du maître avait réalisé un magnifique arrangement floral et un petit autel avait été dressé, sur lequel se trouvait une image de Dainichi Nyōrai, le bouddha adoré de l'école Shingon. À côté se trouvaient des petits plats garnis d'offrandes. Je passai donc une partie de la matinée avec le couple. À cette époque, j'ignorais presque tout de cette forme de bouddhisme tantrique et je dois au maître de m'avoir fait mieux connaître cette merveilleuse école. L'ambiance était agréable. Des bâtons d'encens (*senkō*) brûlaient sur l'autel, ainsi que deux bougies placées de chaque côté. Maître Takeuchi salua, le front au sol, le petit autel, déroula un manuscrit composé de très vieux kanjis et se mit à réciter des sutras pendant plus d'une heure, ponctués de salutations et d'égrènements de chapelet pendant les pauses des récitations. Devant cette image de bouddha qui symbolisait la bonté, la libération totale de l'égoïsme, devant cet encens qui s'élevait sans fin pour se dissoudre dans l'absolu, devant ces fleurs et devant le visage énigmatique et paisible du maître au-delà de l'exprimable, devant cette face simplement illuminée par la faible lueur des bougies me revenaient en mémoire les cérémonies du culte shingon. Tout un art d'attitudes et de gestes évocateurs, symboliques, parmi les objets en or, les vases précieux, dans un jeu d'ombres et de couleurs. Dans cette ambiance irréelle et parfumée, je fermai les yeux et m'associai totalement aux récitations, j'éprouvai une paix qui, selon le maître, est le seuil du sanctuaire de la non-pensée. Combien de temps restai-je figé dans cette étonnante expérience contemplative ? Je ne le sus pas, mais je soupçonnais le maître d'avoir, par sa présence et par son verbe, provoqué cet état de conscience exceptionnel. J'eus à peine fini de penser à cela, au retour de la conscience de veille, que le maître, qui m'observait discrètement, me répondit :

> — Il n'en est rien. Les conditions seules en sont responsables. Tu as fait confiance et tu t'es pleinement abandonné, sans aucune crainte ni retenue.

La réponse du maître montrait qu'il avait suivi le cours de mes pensées.

C'était une preuve de l'exactitude des propos de ses disciples qui affirmaient qu'il était capable de lire dans le cœur des hommes aussi sûrement que dans un livre. Je pense que lui aussi s'était ouvert en ce jour sacré et qu'il m'avait fait l'immense privilège de se donner à moi comme je m'étais moi-même donné à lui.

Je me sentais désormais pleinement accepté comme *uchi deshi*, un élève intime du maître, et j'en éprouvais une grande satisfaction. J'ignorais encore ce que cela allait représenter pour l'avenir, mais ce jour reste un moment mémorable de mon séjour au Japon.

La saison des pluies avait déjà commencé et allait durer près d'un mois, parsemée de quelques courtes éclaircies. Ici, au Japon, l'eau est attendue avec impatience par les paysans, les rizières devant être inondées avant le repiquage du riz. Les grains, semés début mai, ont germé, et le travail consiste alors à les replanter dans les rizières d'eau tiède. Cela a donné naissance à des rites et à des fêtes que l'on peut observer dans toute l'Asie. Il est vrai que le riz est aussi indispensable aux Japonais que le yak aux Tibétains.

Les maisons et les temples sont généralement construits de manière à pouvoir permettre de vivre conformément à toutes les saisons, notamment la saison des pluies. Pendant ce mois-là, dans tous les foyers, a lieu un grand ménage de manière à protéger les objets fragiles de l'humidité et de la moisissure.

Personnellement, je n'appréciais pas beaucoup cette incessante mousson, car trois matinées par semaine je travaillais dans une grande menuiserie située juste en face du Yōseikan, et la plus grande partie de mon travail consistait à mettre des planches les unes sur les autres en les espaçant avec des voliges de manière à ce qu'elles puissent sécher correctement pendant plusieurs mois ou années. C'était un séchage en profondeur et ces planches serviraient à la fabrication des pianos ou autres instruments de musique où le bois était nécessaire. Ce travail se faisait sous tous les temps et donc aussi sous la pluie qui tombait sans arrêt mais qui, heureusement, était presque tiède.

Il m'arrivait aussi d'aller de l'autre côté du Yōseikan pour admirer la rivière Abe (Abegawa) qui était maintenant un torrent d'eau boueuse déchaîné et animé par je ne savais quel dragon antique venu des montagnes et se déversant dans toute la largeur du lit. Une année, la force du flot fut telle qu'elle emporta en partie l'un des piliers du pont. C'était un spectacle

fascinant dont je ne me lassais pas. Mon seul problème était, lorsque je prenais mon vélo pour aller au dojo de kyudo, de conduire (à gauche) d'une main pendant que de l'autre je portais l'arc et les flèches ainsi que l'immense parapluie noir qui me recouvrait tout entier.

Au Japon, la pluie n'avait pas sur moi le même effet qu'en France. Ici, elle évoquait dans mon imagination le Japon ancien et traditionnel. Les détails et les couleurs du printemps disparaissaient, la brume enveloppait dans un manteau gris la campagne verdoyante, les rues étaient désertes et lorsque la pluie se décidait à cesser, un lourd silence tombait sur la campagne. Seul le bruit des milliers de petites cascades était perceptible. Les arbres, les maisons et les petits sanctuaires étaient ruisselants. C'était pour moi un moment privilégié, car, ici comme ailleurs, le silence était une chose rare. Je goûtais avec intensité ce moment de paix absolue. Les rizières étaient devenues de grands miroirs où se reflétait la nature.

Un jour de cet été-là, je me rendis comme d'habitude avec empressement chez le maître, emportant mon sac et mon sabre car maître Takeuchi m'attendait et sa ponctualité était intransigeante. Nous avons longuement parlé, le maître semblait faire une exception pour moi. Ordinairement, il parlait peu, mais lorsque je lui posais une question il semblait vouloir transmettre le maximum de ce qu'il pouvait donner conformément à ce que je pouvais recevoir. Je suppose que cela était dû au fait que j'étais étranger et que je n'aurais pas le privilège de rester indéfiniment au Japon.

Notre conversation de ce jour se porta sur les qualités que devait posséder l'étudiant qui cherchait la voie au moyen du sabre. Parmi les principales, maître Takeuchi considérait comme primordiales l'absence de vanité, l'indifférence au jugement d'autrui, la sincérité, la constance, l'absence d'égoïsme et de désir, la recherche de solitude (dans l'idée du maître, la solitude signifiait surtout l'intériorisation, l'abandon des attraits du monde extérieur), l'absence de peur et de doute, l'absence d'indécision.

Je voudrais au passage parler d'une rencontre que maître Takeuchi eut en juin avec l'une de ses nombreuses relations, un moine bouddhiste du nom de Chinen Takoshi. Cet homme était très connu dans les environs du temple d'Asakusa, à Tokyo, en raison de ses compétences en astrologie. Il était aussi voyant et utilisait pour cela une boîte de petites baguettes de bambou. J'appris plus tard qu'il s'agissait de baguettes de *shue ki* utilisées dans la divination selon les préceptes du Eki kyō. Je savais que maître Takeuchi s'intéressait à toutes ces sciences bien qu'il ne les utilisât, semble-t-il, jamais.

Sa vie était simple et sans complication, mais sa science émergeait soudain lorsqu'il abordait avec des interlocuteurs érudits des sujets aussi abstraits que la religion et la philosophie. Sa compréhension était telle que ses interlocuteurs devenaient d'une incroyable modestie. Ma connaissance du japonais ne m'a pas permis de sonder le contenu de ses conversations mais plusieurs amis du maître m'ont certifié qu'il avait des connaissances dans tous les domaines de la science et de la philosophie.

Maître Takeuchi me fit venir un jour dans la salle principale et me présenta à son ami. Le moine, reconnaissable à son crâne rasé, était vêtu d'un costume à l'européenne et avait fort belle allure. Son visage souriant était très sympathique. Il n'avait pas l'air étriqué des religieux qui se croient souvent obligés de garder des attitudes protocolaires lorsqu'ils sont en dehors de leur temple. Celui-ci était plutôt décontracté et franc. Monsieur Takoshi était un grand connaisseur de textes japonais anciens, comme le *Kojiki* et le *Nihon shoki*. En souriant, maître Takeuchi m'expliqua que c'était un homme très tolérant, sauf en ce qui concernait l'esprit actuel de la secte Nichiren, ce qui eut pour effet de déclencher un éclat de rire général.

Après avoir longuement parlé à son ami, le maître se tourna vers moi et me demanda si je souhaitais avoir des éclaircissements sur mon passé et mon futur. Je ne savais que répondre car maître Takeuchi insistait pour que ses élèves se concentrent et ne vivent qu'au présent. De plus j'étais par nature méfiant et prudent, sinon sceptique envers tous ceux qui prétendaient connaître notre destin par la divination. Maître Takeuchi devait cependant bien connaître son ami et ma confiance en lui était totale. J'acceptai donc de recevoir, non sans une certaine curiosité, des informations sur moi-même.

Après s'être recueilli, monsieur Takoshi fit une petite manipulation à l'aide de ses baguettes que je devais laisser tomber plusieurs fois sur la table. À chaque fois, il en donnait une interprétation qu'il notait rapidement sur un carnet. Puis, il me demanda ma date de naissance, y compris l'heure. Il fit de savants calculs. Pendant ce temps, plus d'un quart d'heure, le maître en profita pour préparer le thé, sa femme étant absente depuis le matin. Enfin, monsieur Takoshi mit ses papiers de côté et me fit un rapport complet sur ma personnalité, ses qualités et ses défauts. Je m'abstiendrai d'en parler. Il affirma à maître Takeuchi qu'il voyait en moi la réincarnation d'un samouraï fort connu au Japon et m'en donna le nom. Voyant mon étonnement, il me rassura en m'avouant que l'opinion populaire nipponne avait magnifié les exploits de ce samouraï qui n'était pas aussi extraordinaire qu'on le croyait

habituellement. Selon monsieur Takoshi, ce samouraï se serait fait seppuku et cela devrait être payé dans cette vie d'une manière ou d'une autre. J'étais au comble de l'étonnement et du doute. Pourtant, le maître ne semblait pas du tout surpris des propos de son ami. Après de nombreuses précisions sur mes activités présentes, il m'honora de prédictions sur mon proche futur autant professionnel que sentimental. Je lui demandai surtout des précisions sur ce que le destin me réservait du point de vue spirituel.

J'ai mentionné cette rencontre, peu ordinaire pour un Occidental, mais qui n'aurait pas surpris un Japonais car au Japon le moindre événement est rattaché aux influences astrologiques. Les arts martiaux eux-mêmes sont intimement liés à cette science. D'autre part, mise à part l'histoire du samouraï, je dois admettre que toutes les prédictions se sont avérées.

Après que monsieur Takoshi fut parti, le maître me donna son opinion. Il considérait l'astrologie comme une science du monde des formes. Pour lui, elle était utile exclusivement dans le monde de l'action et de l'énergie, mais elle n'avait pas sa raison d'être lorsque l'on cherchait la réalisation du Soi. Quant à la loi de réincarnation si chère aux hindous et aux bouddhistes, il était persuadé de sa réalité. Lorsque je questionnai le maître à propos de l'astrologue, il dut percevoir en moi un certain scepticisme, car il me dit le plus sérieusement du monde :

> — Monsieur Takoshi est un *kenjin*, un homme sage, ainsi qu'un *shijin* (poète) réputé. Il a atteint la réalité du *satori* et je lui porte un grand respect. Cet homme a été un modèle de générosité et d'honnêteté depuis que nous nous connaissons, et cela remonte à notre enfance. Je me souviens qu'à l'école il avait déjà fait le vœu de garder dans son cœur la puissante aspiration à atteindre l'illumination, on nomme cela *bodaishinkai*, et par cette aspiration incessante la lumière a inondé plusieurs fois son cœur.
>
> — *Sensei*, par quelle pratique peut-on faire venir la lumière ? ne pus-je m'empêcher de demander.
>
> — Il n'est pas question de faire venir quoi que ce soit. L'homme est déjà pleinement illuminé (*hongaku*). Ce qu'il doit uniquement faire, c'est en prendre conscience. Rien de plus facile. Les moyens sont multiples, récitation et réalisation du *sūtra* du cœur (*hannya shingyō*), pratique du zazen jusqu'à ce que soit atteint *zenjō*. Mais en réalité ce ne sont là que des moyens, non pour faire rayonner la lumière, mais bien pour enlever ce qui l'obscurcit, c'est-à-dire le mental.

L'homme est comme une ampoule enduite de plusieurs couches de peinture. La lumière est là, mais les différentes couches de peinture l'empêchent d'irradier. Nous ne sommes ni ces couches ni cette ampoule de verre, nous sommes seulement la lumière. Les moyens pour parvenir à illuminer l'obscurité sont les moyens que tu pourrais utiliser pour nettoyer cette lampe. Ce pourrait être un morceau de savon, et dans ce cas cela aurait peu d'effets. J'appelle cela la voie lente, celle de la majorité des gens peu évolués. Lorsque je dis « peu évolués », je ne me réfère pas à la lumière dont ils sont porteurs mais à la compréhension qu'ils ont acquise concernant l'existence de cette lumière. La voie directe que je t'enseigne est la voie rapide. C'est un détergent puissant qui remplace le savon, et avec lequel la lampe pourra enfin exprimer sa nature qui est d'éclairer.

Si l'intelligence est mûre, si *bodaishin* est devenu un tant soit peu une réalité, l'homme comprend le sens de la vie et devient à même de trouver la voie juste. À partir de ce moment il peut, s'il le veut, s'il s'en sent les motivations suffisantes, atteindre l'illumination dans cette existence même (*sokushin jobutsu*).

— Tout cela me semble bien loin du *senjutsu* (stratégie militaire).

— Oui et non, car la stratégie militaire utilise les lois du monde visible et ces lois sont les reflets des lois du monde invisible. Tout effort sur ce plan est donc bénéfique à l'autre plan. La stratégie militaire peut être utile pour servir son pays, défendre la justice, protéger l'opprimé ainsi que sa propre existence. Elle peut être comparée à nos anticorps et à leur action lors d'une maladie. Cependant, je t'avoue que la meilleure stratégie qui soit est celle qui consiste à acquérir *mushin*, car après cela le technicien ne peut plus perdre.

De retour à Shizuoka, je fis un détour pour rendre visite à mon ami Sano Jushoku, maître du « Chūgen-in ». Comme de coutume, il me fit admirer sa magnifique collection de maquettes d'avions qui lui avait valu une émission de télévision. Il fumait la pipe, et je lui en fis venir une de Suisse. Malgré son attirance pour tout ce qui était « moderne », il n'en restait pas moins un amoureux de la nature. Il y avait dans un coin de la cour du temple une grande serre dans laquelle se trouvaient les plantes les plus belles et les plus rares, comme des plantes carnivores. Avec plusieurs amis, nous avons constaté que lorsqu'il entrait le matin dans la serre, un frémissement anormal semblait animer toutes les plantes. La chose était subtile mais objectivement

observable. Chacune d'elles avait un nom et maître Sano venait très souvent leur parler. Lors de mes visites qui se firent de plus en plus nombreuses au cours du temps, nous parlions de choses diverses, de la vie en France, de celle du Japon, de l'art en général, des plantes et bien entendu du zen. Quelquefois, maître Sano m'autorisait à rester dans le temple pour faire zazen. Son jardin était magnifique et les heures passées en sa compagnie m'ont apporté beaucoup de lumière et de joie.

Le temple zen Chūgen-in (branche sōtō) de Shizuoka.

Cet été-là, l'entraînement fut tout aussi intensif. J'appréhendais un peu l'arrêt de la saison des pluies ; ceux qui ont vécu pendant des années au Japon et ont eu à s'entraîner sans relâche pendant les grandes chaleurs moites et étouffantes de l'été savent à quel point cela peut être pénible. Le moindre effort, fût-ce celui de porter une tasse de thé froid à sa bouche, vous fait transpirer. Dans le petit dojo du maître, l'air semblait encore plus irrespirable. Mon keikogi, après quelques katas, collait à ma peau, et mon bandeau était à peine suffisant pour empêcher la sueur de me brûler les yeux. Maître Takeuchi observait tout cela avec intransigeance, rectifiant constamment ce qui n'allait pas. Un jour, il me conseilla de sortir plus rapidement la lame du fourreau. Il m'expliqua que la sortie devait se faire lentement au début puis de plus en plus vite jusqu'au moment où la lame, complètement sortie, se détendait d'une manière foudroyante vers son but. Sortir la lame demande beaucoup d'années de travail pour que tous les détails soient exécutés ensemble et instinctivement.

Comme je l'ai dit précédemment, dans la position accroupie (en iaï-goshi), le pouce et l'index accrochent la garde (*tsuba*) de chaque côté, le tranchant

étant dirigé vers le haut. À un certain moment, celui où un danger a été ressenti, la main droite qui reposait tranquillement sur la cuisse droite, vient se poser, paume vers le ciel, sur la poignée. Jusque-là, rien n'est encore arrivé, aucune agression n'est en vue et la paume est encore vide. La visualisation ne doit pas entraîner le mental à la discussion. Le ciel est le symbole du vide et à cet instant le mental doit être vide de toute pensée. C'est, dit maître Takeuchi, le seul moyen d'éprouver dans son cœur le juste moment du départ.

Des dizaines et des dizaines de fois, je dus recommencer jusqu'au moment de la sortie du sabre. Le maître me faisait arrêter puis recommencer, jusqu'à ce qu'il finisse enfin par ne rien dire, ce qui signifiait que je pouvais passer à la deuxième étape, celle de la sortie complète de la lame.

Dans cette seconde action, il se passe plusieurs choses. En premier lieu, la main droite se retourne sur la poignée pour la saisir. En même temps, le pouce de la main gauche (qui maintient le haut du fourreau) a dégagé la lame du fourreau, a tourné le fourreau afin de le mettre à l'horizontale, le tranchant à l'extérieur. Cette action de sortir un peu la lame du fourreau était autrefois importante, car un samouraï retrouvé mort sans avoir eu le réflexe de dégager la lame du fourreau était déshonoré puisqu'il n'avait même pas été capable de sentir l'attaque. À partir de ce moment d'intense visualisation, la lame est sortie avec la sensation d'être poussée par le ventre, lentement, puis plus vite jusqu'au moment où elle jaillit comme un éclair en direction des yeux de l'adversaire. Cette coupe horizontale se fait avec l'extrémité du kissaki. La finesse de cette coupe est telle qu'un maître digne de ce nom doit pouvoir couper les paupières de l'opposant sans lui toucher les yeux.

Ce simple mouvement, je l'ai répété des milliers de fois. La multiplicité des détails techniques et mentaux m'empêchait d'être unifié au moment ultime de la coupe, et maître Takeuchi criait alors : « l'unité, l'unité ! ». Il était quelquefois comme un bon grand-père jouant avec ses petits-enfants, rayonnant d'amour, mais à d'autres moments il donnait l'impression d'être une vivante incarnation de Fudō lui-même, et je sentais gronder en lui l'orage qui soudain éclatait sous la forme de l'impératif « *damè* » (mauvais !). Je reprenais alors tout au début sans un regard et sans un mot nukitsuké (l'action de sortir), kiritsuké (l'action de couper). Mais j'allais rarement plus loin. Ce qui intéressait le maître, c'était l'unité physico-émotionnelle qu'il fallait réaliser entre le sabre (*ken*), le corps (*tai*) et l'énergie (*ki*). Tout cela devait être uni au moment suprême où le bras tendu était censé trancher les yeux de

l'adversaire.

— Ton mental est dispersé. Une seule action, une seule sensation, une seule pensée, un seul cri, un seul *ki*, l'unité !

C'était toujours le même refrain, mais une seule chose importait, que dans une seule action soient réunis tous les éléments indispensables à une bonne coupe.

— Si tous ces éléments n'y sont pas, ou s'ils n'agissent pas en harmonie, il est absolument impossible de couper quoi que ce soit, la lame rebondit, se casse, est déviée de sa course ou écrase !

Une fois le corps fatigué, le mental a tendance à suivre le même chemin, et cela je n'en avais pas le droit. Il fallait constamment extraire de soi-même la force nécessaire. Si la tension baissait, l'indifférence du maître se changeait en colère sourde et, comme un orage qui se prépare à craquer, l'air en était tout électrisé. Ma fatigue lui était indiquée à la fois par la force de mes yeux et par la manière de tenir ma tête qui avait tendance à partir en arrière. J'entendais alors, sans oser le regarder, ces mots qu'il me lançait comme des jets de shuriken :

— La nuque plus forte ! Écrase le diaphragme ! Rentre en toi-même, reste droit, rentre les reins, serre les dents, rentre les coudes, baisse les épaules !...

Après deux heures d'un tel exercice, mes jambes étaient aussi tremblantes que celles d'un vieillard agonisant et ma gorge était aussi sèche que le désert de Gobi. Mais maître Takeuchi souriait et cela me récompensait de mes efforts. Après ces scènes d'entraînement intensif, j'avais le droit au bain bien chaud suivi d'un généreux repas. C'était sa manière de m'aider à manger convenablement sans vouloir donner l'impression qu'il me faisait une faveur. Le maître, comme tous les Japonais, avait beaucoup de tact. Après le repas, nous reprenions le cours de nos conversations et, comme toujours, c'était moi qui posais les questions. Maître Takeuchi, tel un miroir, reflétait instantanément la réponse.

— *Sensei*, à quoi sert le *sageo*{24} en iaï ? Dans certaines écoles il fixe le fourreau à la ceinture, alors que dans d'autres il est juste mis sous le cordon du hakama et ne sert strictement à rien.

— Tous les *ryū* ont eu leur manière propre d'utiliser le cordon du

fourreau. Certains en ont même fait une arme d'étranglement. Dans d'autres cas, il servait à lier l'ennemi ou à de multiples autres utilisations. Pour nous, il en est autrement et nous lui donnons une signification différente. Par sa forme, il ne pouvait être identifié qu'au *kensaku*, à la corde portée par la divinité tantrique Fudō Myō-ō. Fudō est une divinité chère aux experts de iaï et, dans le passé, nombreux furent les grands maîtres de sabre qui firent graver sur leur lame une épée de Fudō ou l'un de ses symboles. Fudō est aussi représenté par un dragon entourant une lame de sabre, c'est le *kurikara*[{25}].
Aussi en vint-on à représenter ce dragon entourant la lame par le fourreau entouré de son propre *sageo*.
Les statues de Fudō Myō-ō le représentent une épée dans la main droite et une corde dans la main gauche. Dans le bouddhisme shingon, cette corde représente l'amour du Bouddha (*butsu*) et des Bodhisattvas (*bosatsu*) pour tous les êtres humains qu'ils attrapent et lient afin de les sauver. Cela n'a donc plus rien à voir avec l'art de lier un ennemi pour mieux le tuer plus tard ! La corde a trois attributs. Dans un premier temps, elle te sert à être fort. Les anciens samouraïs ne connaissaient que cette signification. Le *sageo* était alors le symbole de la force qui les liait à leur katana et en qui ils mettaient toute leur foi. Cette force, pour un maître d'armes, était l'occasion de s'autodiscipliner, d'imposer la loi, de protéger les plus faibles et surtout de punir les coupables. Dans ce sens, le cordon devenait le symbole des préceptes (*kai*) du bouddhisme grâce auxquels les êtres humains pouvaient être dirigés vers la vérité.
Dans un second temps, la cordelette devait servir à lier les ennemis de la loi par l'action juste, la parole juste ou le silence. Grâce au symbole du vide immuable que représente la corde de Fudō, les démons de la loi issus du mental, c'est-à-dire les vices sous toutes leurs formes, seront subjugués, maîtrisés et dirigés par la concentration vers l'apaisement et le vide mental. Les actes dont il s'agit ici sont moins des actes de bravoure sur le champ de bataille que des exemples de courage, de grandeur d'âme, d'amour et de force morale. De cette manière, le maître d'armes attire des disciples et les conduit à la discipline grâce à laquelle ceux-ci peuvent atteindre la victoire finale sur leur nature humaine.

Statue de Fudō Myō-ō. Sanctuaire de Kōya san.

Pour le pratiquant de iaïdo de notre époque, la corde symbolise le moyen de lier ses pensées et de parvenir, par la concentration, à l'état de *mushin*.

Enfin vient un dernier symbole, celui du troisième état, résultant des deux précédents. Dans ce sens, le cordon devient une représentation de la sagesse transcendantale, celle qui tue définitivement l'ego. Avec le *sageo*, le mental est lié, l'ego est tué et le sabre peut alors se révéler dans toute sa gloire, dans toute sa beauté et devenir non plus une arme de mort mais une arme de vie.

L'épée de Fudō, qui est l'un des trois trésors nationaux du Japon, a beaucoup inspiré les constructeurs de sabre. Elle se trouve dans la main droite de Fudō. L'épée est yang, c'est l'action sage qui n'engendre aucun effet. C'est l'action vide de désir qui annule tous les effets. Cette épée est le symbole de la connaissance particulière et silencieuse qui mène l'homme vers l'autre rive d'où l'on ne revient jamais. C'est pourquoi elle porte le nom de *e-ken*, l'épée de sagesse.

Dans les images et statues du panthéon shingon, l'épée a souvent un manche en forme de sceptre ou *vajra* (*kongo*), que l'on retrouve également gravé sur les lames de katana. Une lame ainsi gravée devient un symbole de pureté inaltérable, aussi inaltérable que le diamant, car l'absolu est indestructible, comme le diamant.

L'épée de Fudō doit être maniée avec discernement. Ses deux tranchants représentent les oppositions bien et mal, obscurité et lumière. La pointe est la décision équitable, la voie du juste milieu. Le

iaïto que tu portes n'a qu'un tranchant. Il indique qu'il ne peut y avoir autre chose que la voie droite qui mène le pratiquant à trancher un jour ou l'autre tout ce qui le rattache au temporel. Grâce à ce *hō*[{26}] effilé, le nœud le plus insoluble des problèmes et des plus profonds mystères sera tranché. Il en sera de même des racines du doute, de l'inertie et de l'ignorance.

Le fourreau est donc le corps en qui se trouve la nature du vide représenté par le cordon. C'est par le fourreau que l'esprit s'éveille. Ton Soi n'est autre que cette lame d'acier magnifique qui, dans un éclair, tranche la racine de l'ignorance. C'est pour cette raison que la cérémonie du salut au sabre est un acte pieux, noble et plein de respect. Lorsque tu agis dans le monde de l'illusion et de l'action, l'épée est sortie et elle agit pour que prévalent la justice et la vérité. Lorsqu'elle revient au fourreau, elle retourne à l'unité qui est sa nature réelle. Ainsi, lorsque tu remets l'épée au fourreau, n'oublie jamais d'être l'immuable observateur et témoin tant de l'action que de l'inaction. Du Soi, observe l'épée qui agit et l'épée qui dort.

Mais, quoi qu'il advienne, Sois ! En travaillant avec cette nouvelle compréhension, le « je » étroit et limité disparaîtra, l'ego se fera chaque jour moins fort, et un jour « l'aube et l'aurore ne feront qu'un », l'expérience de non-dualité sera tienne. Tu es Fudō, le fourreau extérieur, le non-Soi, le vide du fourreau, le Soi. Le cordon est l'immuable vérité et l'épée le moyen de la conquérir. N'oublie jamais cela, médite constamment sur ces grands principes, sur ces symboles. Découvre ce qui est voilé et atteins la conscience d'une seule chose, celle de ton être réel. Tu comprendras mieux maintenant tout ce que le katana peut encore représenter pour les Japonais et quel instrument exceptionnel Dieu place entre tes mains. C'est un véritable objet religieux – même s'il ne s'agit encore que d'un iaïto - avec lequel il t'est permis de découvrir le véritable sens du concept « *heihō* », vaincre sans lutter. Car la seule victoire à espérer est la victoire sur la mort et l'ignorance, et le seul adversaire à vaincre, c'est toi-même.

Il me fallut longtemps pour comprendre tout ce que le maître m'avait transmis. Il me faudra bien plus longtemps encore pour accomplir et réaliser cette connaissance.

— *Fudōshin* se rapporte-t-il au moyen d'atteindre cette vacuité ?

— Bien sûr ! *Fudōshin* veut dire avoir le mental exempt de toute modification. Il faut pour cela cesser d'être identifié au mental et savoir différencier le penseur de la pensée. Vient ensuite la volonté de contrôler le mental. L'idée sous-jacente à *fudōshin* est d'enfourcher le mental, car on le compare souvent à un cheval fougueux et indomptable qu'il faut dresser.
Lorsque le cavalier a calmé sa monture, celle-ci peut être utilisée pour atteindre le but souhaité, *shin* monté par le cavalier Fudō. Après cet accomplissement, *shin* devient immuable et permanent. On dit aussi qu'il manifeste l'esprit de *Kongo*{27} (*cho kongo shin*). L'homme devient ce que l'on appelle *tatsu jin*, un homme accompli.

Maître Takeuchi venait de me délivrer un message dont je n'oublierai jamais l'essence. Depuis ce jour, mon ken, mon iaïto ou mon katana ont pris dans ma conscience une dimension jusque-là inconnue, une importance que je n'avais pas soupçonnée et qui, dès cet instant, me permit de progresser plus pleinement et plus efficacement dans la voie choisie qui peu à peu se dévoilait à mon esprit obscurci.

L'été, au Japon, c'est l'étuve, le bain de chaleur quotidien, la sueur qui ruisselle de partout. L'été est intolérable, surtout en ville où le taux d'humidité vous empêche de respirer.

Dans le dojo du Yōseikan, la chaleur était telle qu'après une demi-heure d'entraînement on faisait la pause. On enlevait nos vestes et on se mettait à deux pour les tordre jusqu'à en faire sortir un jus de sueur nauséabond. Les Japonais semblaient même avoir plus de mal que les Occidentaux à supporter cette lourde chaleur humide. En dehors de l'entraînement, c'est aussi la saison la moins satisfaisante pour prendre des photos de paysage, la vapeur monte de partout et tout semble perdu dans un brouillard blanchâtre. Il n'est bien sûr plus question de contempler le mont Fuji qui a perdu son blanc manteau. Partout les ventilateurs se mettent en route, chacun, armé d'un éventail, se débrouille comme il peut.

Après de telles journées chaudes et éprouvantes, nous aspirions au repos, à la méditation, à la fraîcheur et au silence. La rivière Abé était calme et son débit d'eau avait repris son cours normal. Je reprenais l'habitude de m'y promener. C'était un peu mon jardin secret. Presque personne n'y venait et je pouvais sans crainte réciter mes mantras à haute voix.

Le meilleur moment de ces longues journées d'été était le crépuscule. Après l'entraînement du soir, je prenais un bain et un frugal repas. Je me souviens encore de ces nuits parfumées et douces où, vêtu d'un yukata et armé d'un iaïto, je partais sur les dunes qui bordaient la rivière pour m'entraîner au sabre, à peine éclairé de la lueur blafarde de l'astre lunaire. Dans de tels moments, l'esprit atteignait une telle sensibilité, une telle quiétude que le mental naturellement se détachait de tout ce qui n'était pas le Soi et, comme dit le poète « la grande paix du Bouddha descendant sur les âmes immobiles pénétrait des âmes ». Sortir la lame du sabre devenait dans de tels instants un véritable délice, la sensation de trancher droit, la précision de l'impact, l'instant où corps, esprit, énergie et sabre ne faisaient qu'un, la luminosité de la lune se reflétant sur la lame, autant d'impressions subjectives qui conduisaient mon âme à l'ivresse d'un bonheur sans pareil.

Après une petite heure de communion avec la nature, avec ses éléments, je partais en direction de la petite montagne toute proche. Je m'installais dans une petite clairière entourée d'une rizière et d'une forêt de bambous. Entre les deux partait un petit escalier de pierre suivi d'un sentier conduisant au temple zen Shinkokuden. C'est ici que je goûtais les délices d'une ambiance étrange mais qui reste à jamais gravée dans ma mémoire. Cela fera peut-être sourire, mais j'étais envoûté par le chant de milliers de grenouilles, rythmé par le croassement des crapauds-buffles. Loin de me gêner dans ma méditation, ce concert de batraciens m'amenait rapidement à l'état désiré. Bientôt, je cessais d'entendre et, le mental apaisé, je pouvais pénétrer encore plus profondément dans les mystères de la conscience divine.

Dans la journée, un autre chant touchait mon cœur. C'était celui des insectes, grillons et cigales. Les enfants de la région, par petits groupes, s'amusaient à les attraper, les enfermaient dans une petite boîte et allaient les vendre, car le son cristallin est tel qu'il donne à celui qui l'entend un sentiment agréable de fraîcheur, et dans les villes il donnait l'impression d'être à la campagne. Malheureusement, le petit insecte vert est maintenant de plus en plus remplacé par des petites clochettes accrochées dans un endroit à courant d'air. Le papier attaché au grelot est alors secoué et un son doux et calme apaise le mental et chasse les mauvais esprits. Le pouvoir du son est très utilisé au Japon. Dans le même état d'esprit, les archers font souvent vibrer la corde de leur arc avant de tirer afin de chasser les mauvais esprits, cela est appelé *meigen*.

Le jardin du maître Takeuchi était splendide. Des iris aux ravissantes couleurs émergeaient entre un rocher et une pièce d'eau limpide autour de laquelle quelques arbres savamment taillés et une impeccable pelouse verte conféraient à l'ensemble un halo de paix et d'harmonie. Le soleil était déjà bien haut lorsque j'arrivai au petit dojo. J'appris que le maître était occupé et qu'il n'aurait pas de temps à me consacrer mais que cela ne m'empêchait pas de travailler. Au moment de partir, j'allai saluer le maître qui me jeta un coup d'œil distrait, fit un signe de la tête et sans un sourire replongea dans ses écrits. C'était la première fois qu'il se comportait de cette façon. Ce fut un coup terrible pour moi. Sa froideur contrastait trop fortement avec la chaleur qu'il m'avait témoignée jusqu'à maintenant. Même sa femme semblait distante et, bien que toujours aimable et polie, je la sentais lointaine.

Avais-je commis quelque erreur ? Avais-je manqué de politesse ? Ma joie s'envola tout à coup et mon inquiétude ne fit qu'augmenter car pendant plus d'un mois la même scène se renouvela. N'y tenant plus, je pris la décision d'aller parler au maître pour savoir ce qui n'allait pas.

Le *keiko* s'étant terminé plus tôt que prévu, je pris une douche rapide et, bien décidé à éclaircir ce mystère, je demandai la permission de parler au maître. Je ne savais comment formuler ma question. Ce ne fut d'ailleurs pas nécessaire. Il posa tranquillement son pinceau et rangea son matériel, puis me donna une magistrale leçon :

— Inutile de parler. Tu t'inquiètes bien à tort des apparences ! Je t'ai observé attentivement à chaque fois que tu es venu. Ton comportement a changé à partir du jour où j'ai cessé de te témoigner quelque attention. Ta paix t'a alors soudainement quitté, tu es devenu instable et agressif, ton mental n'a plus connu de repos et ton iaï a été celui d'un débutant. Veux-tu connaître la raison de tous ces conflits et souffrances ?

J'acquiesçai, intimidé.

— La raison est ton égoïsme, ta faiblesse et ton intolérance.

J'étais touché au plus profond de mon amour-propre et peiné au plus haut point. Ma première réaction fut d'essayer de me justifier. Le maître ne m'en laissa pas le temps, et m'arrêta de la main avec un sourire qui semblait dire : « Je sais ».

— Lorsque je dis intolérance, égoïsme et faiblesse, je parle bien entendu des sentiments que tu as eus à mon égard uniquement. Mais, si

tu regardes bien ce qui s'est passé en toi, tu conviendras que personne d'autre que toi-même n'en est responsable, et qu'aucune cause extérieure n'est à accuser, sauf le silence entre nous.
Tout cela n'est en réalité que le jeu des réactions de l'ego. Égoïsme, car ton ego s'est approprié mon amitié au point de vouloir la limiter à certains comportements pouvant satisfaire ton besoin de sécurité affective. Est-ce cela qui est enseigné à un pratiquant de iaïdo ? Certainement, non, bien que le iaï soit un exercice solitaire (*tandoku renshū*), il n'est pas égocentrique. Ton mental s'est soudainement cristallisé alors qu'il devrait être constamment comme de l'eau, laquelle a le pouvoir de prendre la forme du récipient dans lequel elle se trouve et n'offre ainsi aucune résistance. Toi, au contraire, tu n'as été qu'un bloc de glace dont la forme fut celle de ton propre ego, d'une relation entre toi et moi déjà conditionnée par l'habitude. Si cela avait continué, le lien qui nous unit aurait été rompu et je n'aurais pu te garder. Intolérant, tu l'as été, car j'aurais très bien pu avoir quelque raison sérieuse de rester silencieux. C'est un manque d'intuition et de respect que de décider des sentiments de celui qui te guide. C'est un affront car c'est lui témoigner un total manque de confiance. L'ego n'accepte pas d'être évincé, de n'être rien. Il cherche constamment à attirer l'attention sur lui, il cherche constamment à être apprécié et récompensé. Il ne veut pas mourir et s'accroche désespérément aux formes et aux sentiments qui ramènent à son univers limité.
Faible, tu l'as été également car que t'importe celui qui te guide ? Tu as ton sabre, n'est-ce pas suffisant ? Où dois-tu trouver les moyens de libération si ce n'est en toi-même ! Rien en dehors de ton Soi n'a d'importance. Ne cherche jamais aide et consolation en dehors du Soi, ou tu risques d'être profondément déçu. Est-il besoin de parler d'immuabilité si, à la moindre épreuve, ton mental se trouble comme une jeune fille craintive ? N'oublie jamais ce qui vient d'arriver !
— Merci, *sensei*. Je suis désolé de n'avoir pas mieux réagi. L'attachement est une chose subtile qui agit imperceptiblement. Je me suis laissé prendre. J'essaierai à l'avenir de ne plus agir avec aussi peu de vigilance.
— C'est une bonne chose d'avouer franchement son erreur. C'est à coup sûr un bon moyen de se refaire un esprit neuf. Mais, pourquoi être désolé ? Encore une réaction de l'ego qui s'apitoie sur lui-même. Le

passé est un rêve mort qui n'a plus d'intérêt une fois la leçon apprise. Donc, reprends ton calme et ton sabre, ne compte plus que sur toi, sois indifférent à tout ce qui t'entoure et travaille.

— *Sensei*, l'erreur commise entraîne un effet karmique. Comment dans ce cas ignorer le passé, comment rester serein et sans inquiétude ?

— Un effet est engendré aussi longtemps que l'homme est l'auteur de l'erreur et qu'il laisse pénétrer en lui un sentiment de culpabilité. Le grand kami Sama (Dieu) aide l'homme à se libérer de la souffrance en le mettant en face du résultat de ses actions et en équilibrant ses méfaits par des épreuves douloureuses. Cela se nomme, comme tu le sais, *karuma* (*karma*). C'est la main secourable qui éveille notre esprit et nous montre que nous voguons à contre-courant du rythme universel et divin.

Sur ce, le maître me fit comprendre qu'il avait du travail et qu'il me fallait partir. Cette fois, ce fut le cœur non pas joyeux mais serein, et je compris par la douleur profondément vécue l'illusion des faux sentiments de l'ego. J'étais fermement décidé à en couper jusqu'aux moindres racines. Mais tout cela n'était pas si simple, et la lutte ne faisait que commencer.

Dans la menuiserie où je travaillais cet été-là, l'ambiance était bien agréable. L'air était certes toujours chaud et humide, mais j'étais en plein air. Notre occupation d'empiler des planches était sans responsabilité, et cela me donnait l'occasion de penser longuement aux enseignements de mon ami le moine Sano Jushoku, maître du temple zen Shūgen-in (branche Sōtō), de mon professeur de kyudo, maître Masahiko Tokuda, et de maître Takeuchi. Rien dans leurs enseignements ne s'opposait, et j'y découvrais au contraire une complémentarité. Leur synthèse me permit de faire des progrès dans ma compréhension d'alors. Pendant l'heure de la sieste, lorsque les ouvriers en profitaient pour dormir à l'ombre des mandariniers, je dévorais de merveilleuses et appétissantes mandarines (*mikan*). Elles étaient grosses comme des oranges, fraîches, juteuses et parfumées. Le chantier était complètement entouré de mandariniers et cela comblait mes carences alimentaires.

L'après-midi étant en partie libre de toute activité, j'en profitais souvent pour rendre visite à maître Takeuchi. Un jour, ce fut lui-même qui me reçut. Il était exceptionnellement habillé d'un kimono d'été, et cela lui allait très bien. Nous fîmes quelques pas en direction du jardin.

— C'est bien calme aujourd'hui, lançai-je avec désinvolture, tout en me rendant compte que j'avais à nouveau rompu le charme silencieux du jardin.

Le maître ne parut pas remarquer mes paroles. Il hocha la tête et répondit sans quitter des yeux le manège des poissons rouges de l'étang.

— Un escrimeur sérieux qui veut progresser dans sa discipline doit être capable de rester calme en toutes circonstances. Il doit pouvoir observer les pires événements sans tressaillir, entendre des cris d'agonie sans défaillir, et faire ce qui doit être fait sans réagir par rapport à lui-même. Telle était la devise de mon vieux *sensei*. Avant d'y parvenir, il faut s'évertuer à regarder la vérité en face. Cette vérité ne peut être perçue que si nous franchissons sans crainte les murailles de notre non-Soi, de notre corps, de notre personnalité temporaire. Si tu veux parvenir à la vacuité, commence par observer en toi les principaux défauts afin de pouvoir les éliminer à l'aide de ton sabre. Et surtout, ne t'enorgueillis pas outre mesure des qualités qu'en toi tu pourrais découvrir. Fais tout ce qui est bien selon toi, évite tout ce qui te semble être mal et conserve un cœur pur et non troublé. Cette attitude nous conduit à être vrais vis-à-vis de nous-mêmes et des autres, et elle nous permet de trouver le calme parfait qui naît de l'indifférence que nous portons à ce qui n'est pas le Soi.

— Mais, *sensei*, le calme est souvent rompu, car nous ne sommes jamais sûrs de bien faire, d'être sur la bonne voie et nous doutons de jamais parvenir au but. Dans de tels moments, comment trouver le calme dont vous parlez ?

— Mon honorable père, qui était un fidèle shintō et un dévot des préceptes de la secte Shinshu, avait composé une poésie qui dit ceci :

« Lorsque le doute emplit ton cœur, ô pèlerin, prends refuge dans la promesse divine.
Lorsque la confusion emplit ton esprit ô pèlerin, prends refuge dans le centre parfait.
Lorsque la souffrance vient inonder ton corps, ô pèlerin, prends refuge dans l'harmonie céleste.
Lorsqu'enfin tu sacrifies ton non-soi ô pèlerin, prends refuge dans le vide du suprême Bouddha. »

— C'est joli, dis-je.

— Oui, mon père aimait beaucoup écrire et j'en ai gardé quelques traces. Lorsque le temps est mûr, et que mon Esprit se sent à sa place, quelque chose me pousse à écrire. C'est très rapide, juste le temps d'un souffle, puis tout disparaît. Quelquefois, je n'ai même pas le temps de prendre le matériel, le souffle a déjà disparu et l'inspiration avec... Comment vont tes visualisations ?

Il me fallut quelque temps pour me souvenir que j'étais là pour m'entraîner :

— C'est difficile, j'ai beaucoup de mal à admettre ce combat même s'il est irréel. Je pars à temps et je coupe, mais lorsque le kata est fini, quelque chose en moi se révolte, et j'ai même eu une période de tel découragement et de doute que j'avais envisagé d'abandonner les armes.

— C'est bien, il faut dire sans détour ce que tu ressens. Cherche toujours profondément la cause de ce désir d'abandonner l'utilisation du sabre, fouille sans relâche dans ton mental et trouve les causes de cette réaction. C'est de cette façon que les racines du mal seront découvertes.

Sur cette réponse, le maître s'en alla et me laissa seul. L'entraînement terminé, je cherchai, mais sans la trouver, la cause de mon trouble. La guerre, selon moi, était une chose mauvaise, et la paix une chose bonne. Où peut donc se trouver le problème ?

Deux jours plus tard, j'eus à nouveau l'occasion de parler avec maître Takeuchi. Celui-ci semblait bien disposé. Il faisait très chaud et un grand ventilateur électrique nous soufflait un vent tiède dans le visage. Madame Takeuchi vint gentiment nous offrir une limonade bien fraîche, que j'acceptai avec plaisir.

— *Sensei* ! (Je commence toujours comme ça, je n'ai jamais pu être plus direct, et puis c'est pour moi une formule de politesse), étant un pratiquant d'arts martiaux mais aspirant à l'idéal du *budō*, ne serait-il pas mieux pour moi d'abandonner cette voie et de choisir un art plus pacifique comme le shodō ou l'ikebana ?

— L'idéal du samouraï n'est pas une chose nouvelle. La chevalerie occidentale avait, si je ne me trompe pas, un idéal spirituel élevé, au

moins dans une certaine élite. L'humanité sera toujours plus ou moins en conflit et cela pour encore de très longs âges. Ces conflits s'affineront, deviendront plus subtils, mais existeront jusqu'à la fin des temps. Il y aura donc toujours un camp yang et un camp yin et, comme je te l'ai souvent dit, bien qu'il s'agisse là d'un monde relatif et illusoire, l'important pour l'homme n'est pas de s'abstenir d'y participer, mais d'y avoir une activité en sachant que cette activité est fugitive comme l'est le monde où cette activité est exercée.

Si le destin te pousse à étudier les arts martiaux, ou si ce même destin te fait devenir soldat, considère cela comme une opportunité et un devoir. Accepte ce rôle comme l'accepte l'acteur. Le rôle du soldat offre autant d'occasions de progresser que celui de moine dans un monastère. Toi qui aimes beaucoup le maître Ueshiba, n'oublie pas qu'il était fondamentalement non-violent et plein d'amour, cependant il ne s'est jamais dérobé devant son devoir. Il a combattu pour son pays et ses idéaux, et pour ceux qui, comme moi, ont eu la chance de voir quelques-unes de ses démonstrations ; on peut affirmer qu'il n'était habité par aucun sentiment de passivité, de tiédeur ou de sensiblerie, cela parce qu'il avait réalisé la nature du Soi et que celui qui atteint cet état n'est plus sujet à souhaiter être ceci plutôt que cela, ou ici plutôt qu'ailleurs. Il accepte pleinement son rôle et essaie de le jouer le plus divinement possible. Il se soumet à la loi qui l'a fait naître dans une certaine famille et dans un certain pays, et il s'efforce d'être le garant de la paix et du bonheur de sa famille, de ses amis et de son pays.

Celui qui est dans le Soi, donc éveillé, respecte au plus haut degré les lois de la nature, et tu ne l'ignores pas, ces lois peuvent être aussi bien constructives que destructives. C'est là le jeu naturel du changement sans lequel l'évolution n'existerait pas. Par son intuition et son intelligence, l'éveillé se place toujours dans le camp qui correspond au « chemin du progrès lumineux », comme le disait souvent mon père. Le combat pour un soldat est avant tout une opportunité de lutter contre l'injustice ou de défendre un pays ou une idée. Il faut donc accepter la place qui est la nôtre et ne pas contrecarrer la volonté du Soi. Il n'y a pas de mal à faire la guerre. Il y en a seulement lorsque l'on provoque cette guerre, qu'on la désire, que l'on se réjouit de la défaite d'autrui ou que l'on guerroie avec de la haine au fond du cœur. Refuser la guerre, lorsqu'elle est juste et inévitable, serait avoir l'attitude du lâche qui

refuse par peur ou égoïsme de prendre les responsabilités qui sont les siennes.
— La guerre est donc justifiable ?
— La question ne se pose pas lorsque la guerre est là ! Elle est un processus naturel lié au monde de la forme et à la loi de désintégration et du temps. Celui qui demeure dans le Soi ne fait pas la différence entre la vie et la mort, entre un mort et des milliers de morts, et même s'il est appelé à détruire une ou plusieurs formes, aucun péché ne pourra souiller son âme, car il sait qu'en détruisant la forme il ne détruit pas la vie.
— J'ai du mal à saisir le sens de vos propos. Ceux-ci semblent suggérer que les choses sont ce qu'elles sont et que nous n'y pouvons rien, qu'il faut accepter les événements, sans plus ! Dans ce cas, où est le libre arbitre ? Où est l'esprit créateur, à quoi servent tous mes efforts ?
— Ce n'est pas si simple que cela. Notre sens des valeurs est différent, et notre langage n'est pas équilibré. Mais, pour simplifier, disons que seul un homme mûr spirituellement s'exprime dans une certaine mesure par le libre arbitre et le discernement. Ce que nous appelons indépendance, liberté de penser, de prendre des décisions et de faire des choix, tout cela fait partie des attributs du libre arbitre humain, une faculté qui lui permet d'agir selon sa volonté propre. Cette volonté opère selon des critères basés sur la connaissance intellectuelle de l'ego, et cela ne se réfère nullement à la liberté divine telle que je la comprends.
— Selon vous, il pourrait donc exister deux formes de liberté ?
— En effet ! Lorsque le mental existe et que l'homme devient intelligent, des choix lui sont offerts quant à sa manière de vivre et de penser. Ces choix ont été et sont encore conditionnés par l'expérience qu'il a du monde extérieur, par ses tendances profondes résultant de son lointain passé, des affinités ou des inhibitions, des concepts résultant de l'éducation reçue, de la race, de l'âge et du sexe. Tout cela impose une restriction à ce que l'on appelle le libre arbitre de l'individu. Tant que la conscience s'identifie à cet individu, elle réduit sa liberté d'autant.
Agir librement est la prérogative de l'homme libéré des conditionnements, des fonctions instinctives et mentales de sa nature humaine. Cette liberté est obtenue lorsque disparaît la volonté limitée

du petit ego, lorsque les actions sont faites sans aucun désir et que l'auteur des actions a disparu.
Lorsqu'une action est entreprise par l'homme éveillé, elle est le fruit spontané d'une volonté divine non soumise aux raisonnements de l'ego. Elle résulte de la recherche d'unité de l'entité séparée avec le tout, et elle est toujours réalisée en faveur de la communauté.
Est fait ce qui doit être fait et non pas ce que l'on juge devoir faire. C'est là que réside une partie de la difficulté pour celui qui, sans être définitivement libéré de l'ego, a perçu une volonté plus grande. Pour un tel individu, un sens de dualité s'impose puissamment à sa conscience, d'où naîtront de multiples conflits. Doit-il utiliser le jugement du non-Soi (l'intellect) ou l'impulsion intuitive du Soi ? Il est vrai que pendant cette période critique et délicate, l'étudiant a souvent besoin d'un guide, que ce soit sous la forme d'une école religieuse, d'une abondante littérature ou d'un instructeur. Pour répondre plus précisément à ton inquiétude concernant la responsabilité du soldat, voici ce que j'en pense : si l'homme qui part en guerre n'est pas éveillé et qu'il s'identifie à son rôle, qu'il se croit et se sent être l'auteur des exploits qu'il va accomplir, sans aucun doute c'est lui, l'ego, qui recevra la récompense de ses prouesses. De même, c'est encore lui qui subira l'effet négatif du *karma* qu'il a engendré en tuant selon les lois de l'ego et non selon celles du Soi. Ce *karma*, il devra le payer un jour et c'est ce *karma* qui l'attache à la terre et lui impose une renaissance. Le samouraï qui était instruit de la doctrine sans ego du zen savait tout cela. Son mental était inerte et l'homme savait que ce rôle n'était pas sa réalité. Il allait au combat, mais laissait le corps combattre. Lui n'était qu'un simple témoin. Lorsque sa lame sortait de son fourreau pour abattre un ou plusieurs adversaires, cela arrivait aussi spontanément que la chute d'un kaki trop mûr. L'homme n'était ni agressif, ni heureux, ni peureux, ni haineux. Il n'éprouvait aucun sentiment particulier, sauf peut-être celui d'être le canal d'une volonté supérieure. La guerre finie, il revenait calmement, oubliant totalement la scène dont il avait été, le temps d'un éclair, le témoin. Dans son cœur ne subsistait aucun trouble, aucune joie d'avoir vaincu, aucune crainte d'avoir pu perdre. Non, rien ni aucun sentiment ne pouvait jaillir dans ce mental aussi immobile que la corde de Fudō. L'homme était détaché du monde de l'action, et ainsi il pouvait librement agir. Si tu parviens à

comprendre cela, alors tu pourras comprendre ce que l'on appelle iaïdo.

— Est-ce là mon devoir, *sensei* ? Ma manière de travailler au sabre ? demandai-je.

— Oui, c'est de suivre hardiment et sans aucune crainte ton propre *dō*, afin d'accomplir la volonté du Soi.

— *Sensei*, comment être sûr que notre voie est la bonne et que nous gravissons la pente du progrès. Comment savoir, parmi les milliers d'actions à faire, celles qui sont utiles ?

— En choisissant parmi les actions utiles celles qui consistent à fixer l'attention sur le Soi divin, qui permettent d'avoir pour lui une constante dévotion. Il faut s'efforcer de voir dans toutes les expériences pénibles ou joyeuses que le destin met à notre disposition une opportunité de progresser et le résultat de ce que nous sommes en ce moment. Rien en vérité n'arrive par hasard. Cette acceptation de vivre en témoin ce qui nous arrive, sans désirer jouir de l'expérience, ni la rejeter si elle s'avère douloureuse, fait fondre l'ego aussi sûrement que l'eau fait fondre le sucre. En s'unissant le plus souvent possible à notre nature divine, à la présence de ce que nous sommes réellement, tous les désirs, activités, ambitions, tout cela perd sa raison d'être, et nous devenons capables de mettre en pratique l'une des clés de la libération, le renoncement ; le renoncement du temporel pour l'éternel, et de la mort pour l'immortalité.

Maître Takeuchi semblait perdu dans quelque pensée lointaine. Comme je gardai obstinément le silence, il leva la tête et me regarda fixement, de ses yeux brillants et profonds.

— De même qu'un homme coupable doit se rendre un jour ou l'autre à la raison, de même un homme doit se rendre compte que la voie ne peut être trouvée qu'en l'empruntant, en la gravissant quotidiennement, en la vivant pleinement.

Un soldat est plus utile vivant que mort, et pour atteindre un objectif, un soldat peut être amené à perdre sa liberté en se laissant capturer. C'est souvent un sacrifice plus courageux que de se faire tuer sur le champ de bataille. Celui qui cherche la réalisation non d'un dessein militaire, mais du Soi, doit lui aussi, pour atteindre son but, se rendre, abdiquer et se laisser prendre par l'autre camp, car pour lui l'ennemi c'est l'ego. Pour vivre dans le réel, il lui faut abandonner tous ses

désirs. Pour n'être plus l'esclave de la conscience égocentrique, il lui faut lâcher prise d'avec lui-même et retrouver son visage originel une fois pour toutes. La nature humaine désire trop de choses. Elle veut sans cesse et oublie d'être. On acquiert le droit à toutes ces choses du monde lorsque l'on s'est libéré du désir de les posséder. Ce n'est que libéré des désirs que l'homme peut agir librement, car alors il n'est plus l'auteur de ses actions. Cela s'appelle, dans notre philosophie, l'art du non-agir.

— Je pense avoir compris, *sensei*. Cependant, peut-on dire que la fin justifie les moyens ? Tuer reste tout de même une action contre nature même si elle s'exerce librement dans la nature sans l'intervention des hommes ! N'est-il pas préférable de se détourner du combat et d'éduquer les autres par la non-violence et l'amour ?

— La finalité d'une action nécessite de trouver les moyens de la réaliser. L'important, ce n'est pas tant le choix des moyens que la finalité elle-même. Il faut trouver le juste motif qui pousse à l'action. Lorsqu'il est découvert, alors naît tout naturellement le juste moyen qui permet d'accomplir l'action juste, et ce moyen est ce qui différencie l'homme courageux, loyal et bon, de l'homme lâche, fourbe et mauvais. Les moyens d'accomplir nos actions sont fonction du degré d'intégration de l'individu, de la fusion entre *shin* et bodaï. Pour certains, les moyens sont fonction de leurs désirs, pour d'autres les moyens sont soumis au contrôle de l'éthique, pour l'éveillé le problème ne se pose plus puisqu'il n'est plus l'auteur de l'action, les moyens employés sont automatiquement les meilleurs car déterminés par l'intelligence illuminée et intuitive du Soi.

Tu gardes encore en toi le désir de choisir une voie plutôt qu'une autre, pourtant celle que tu as déjà choisie et qui s'est choisie elle-même voilà longtemps s'avère la meilleure pour tes progrès personnels. C'est là un piège de l'ego qui obstinément cherche toujours soit à se détourner de ses obligations, soit à bénéficier du résultat de ses actions. Quant au désir d'instruire tes compagnons de route... L'aveugle peut-il efficacement instruire d'autres aveugles ? L'univers est-il différent du Soi ? Et l'univers t'a-t-il attendu pour instruire le monde ? Voilà à nouveau que l'ego s'identifie à un nouveau personnage, celui d'instructeur !... Reprends ton sabre et dis-toi bien que l'art du sabre peut devenir, si le motif est valable, un moyen d'instruire tes

compagnons bien plus efficacement que tous les livres réunis. L'art du iaïdo est l'un des moyens dont on parlait tout à l'heure. Toi, celui qui utilise cet art, tu dois devenir un simple instrument pour la conscience du Soi. Si le motif est celui de te libérer de ton ignorance, le sabre en sera le plus efficace moyen, et l'éveil sera la récompense.

— *Sensei*, n'y a-t-il pas un danger ? Tout le monde peut tuer et prétendre qu'il n'est que l'instrument de la destinée ou du Soi !

Avec un sourire patient, le maître demanda à sa femme de nous servir une boisson fraîche. Puis il répondit lentement, comme pour bien marquer les points essentiels de la doctrine :

— Selon toi, qui est celui qui prétend quelque chose ?

— Le soldat !

— Tout juste. Or, en ce moment, je te parle d'être un instrument, sans plus. Qu'importe ce que prétend l'ego. Dans l'être se trouve la justification à toutes les actions. Il ne faut surtout pas confondre les justifications de l'ego et la réalisation du Soi. En ce qui concerne ceux qui, se croyant quelque chose d'autre que le Soi, s'imaginent être les auteurs des calamités ou des actes héroïques de la guerre, on peut affirmer que, n'étant pas en état d'abandon au Soi, ils agissent par leur personnalité temporaire avec des sentiments égoïstes et séparateurs. Ils ont le désir de vaincre, éprouvent de la haine contre l'ennemi, de l'orgueil lorsqu'ils gagnent, de l'amertume et des frustrations lorsqu'ils perdent. Avec de tels sentiments, le soldat aurait grand avantage à abandonner immédiatement le champ de bataille, car je t'assure qu'il est déjà mort, même s'il revient vivant !

— *Sensei*, existe-t-il un moyen pour le soldat, ou pour l'homme moderne engagé dans la voie, de pouvoir agir, sans qu'il s'agisse de tuer, ce qui est un cas ultime, sans encourir systématiquement la loi karmique ? En un mot, peut-on agir sans engendrer d'effets ? Je pense aussi à la visualisation que vous m'avez conseillé de pratiquer pendant le *keiko*. Moi aussi je blesse et tue bien que ce ne soit qu'en pensée ! Sachant que la pensée engendre des effets identiques aux actions physiques, suis-je également coupable, et karmiquement condamné à en subir des effets ?

— Non en ce qui concerne ta pratique, tout simplement du fait de la faible puissance de ta visualisation. Tes images n'ont pas assez de

réalité pour engendrer en toi des sentiments de quelque nature que ce soit. Cependant, sur le champ de bataille de la vie quotidienne qui, entre nous, n'est pas plus réel, toutes les actions retournent sous forme d'ondes positives ou négatives à celui qui les a engendrées, c'est-à-dire à l'individu, à l'ego, au non-Soi. Pour ne pas devenir le réceptacle de ces effets, il faut que la conscience soit entièrement libérée du souhait de jouir d'une récompense quelconque pour l'action qu'il entreprend. Désire le fruit de ton action et tu deviens immédiatement esclave de ce désir. Renonce à ce fruit et tu es sauvé. L'ego n'étant plus là pour recevoir une récompense, sur quoi les effets pourraient-ils agir ? Cela était une règle essentielle chez les samouraïs bouddhistes. Elle en est une également en iaïdo, et surtout en kendo où gît toujours à l'arrière-plan du mental le vieux spectre de la victoire. L'esprit de compétition est un poison. Cette règle, dans le bujutsu, se traduit par l'état de non-mental (*mushin*). Cela peut être conditionné par le temps et n'être utilisé que pendant le court moment d'un combat. Dans le *budō* au contraire, c'est une attitude de chaque instant. Si une telle attitude est vraiment suivie, le résultat (non-désiré) sera une victoire sur le relatif, sur l'ignorance et sur la mort. C'est la victoire de la vie Une, qui n'a jamais cessé d'être et qui reprend le courant de son éternité infinie.

Maître Takeuchi ferma les yeux et, méditatif, resta silencieux plusieurs minutes. Je n'avais plus de questions à formuler. Il me fallait désormais méditer sur cet enseignement, puis l'intégrer dans mes disciplines. Il m'était maintenant possible d'accepter toutes les expériences de la vie sans aucune crainte, et même d'accepter les combats libres (*jiyu kumite*) qu'imposait la pratique du karaté, ainsi que les concours de tir à l'arc qui m'indisposaient tant dans un art aussi religieux. Je pouvais enfin vivre et agir pleinement sans ce sentiment restrictif de l'ego.

À partir de cette époque, je fis de réels progrès dans différents domaines, notamment dans l'obtention d'un mental paisible.

Les vacances n'étaient pas encore arrivées. J'avais trouvé un autre travail dans la banlieue de Shizuoka grâce à un ami bien placé. On m'avait accepté deux matinées par semaine dans une usine (Marunaka) où l'on m'initia au montage de pièces de machines agricoles. Un arrangement exceptionnel avec le grand patron me permettait de continuer mon entraînement. Le matin,

c'était toujours le même rituel, une même musique rythmique était diffusée dans l'usine aussi bien que dans les écoles ou dans tous les foyers. Pour tout le monde de trois à quatre-vingts ans, c'était le petit quart d'heure de culture physique, et tous étaient tenus d'y participer. Ensuite, le patron faisait un petit laïus au personnel, l'informait des résultats obtenus par les travailleurs de l'usine. Cela finissait toujours par de bons conseils qui se résumaient ainsi : « On peut mieux faire, et il faut être plus compétitif et plus performant ».

Travailler pour produire un résultat indispensable à l'élaboration d'une meilleure société est une chose bonne en soi. Le monde terrestre, les sociétés et les civilisations sont nos moyens de prise de conscience. Le malheur aujourd'hui est que l'on prend les moyens pour le but unique de l'existence et que l'on néglige les grandes lois spirituelles. Chercher son bonheur dans l'argent, le luxe, l'apparence, entraîne la nécessité de produire de plus en plus et de plus en plus vite, et une accélération insensée de la production d'articles inutiles. Et pourtant, il faudrait modifier et ralentir la machine de la consommation si l'on veut éviter une catastrophe sans précédent.

Comme beaucoup d'amateurs de vrai *budō*, j'ai lu le *Gorin no sho* de Musashi. Dans l'introduction de l'ouvrage, il est écrit que des hommes d'affaires japonais et les grands industriels dominent le commerce international du fait qu'ils appliquent les principes de stratégie de Musashi. Cela prouve une fois de plus que les moyens sont neutres et qu'ils peuvent être différemment utilisés. Un sabre peut tuer ou protéger une société, servir ou asservir, tout dépend de la mentalité de l'utilisateur. C'est bien pour cela que l'Esprit a nécessairement plus de valeur et d'importance que les formes matérielles, aussi attirantes soient-elles.

Ainsi, selon la conscience qui la dirige, une action peut devenir libératrice ou destructive. Le mal, dit maître Takeuchi, est la focalisation de la conscience hors du centre. L'illusion apparaît dès lors que l'on se place unique dans le monde matériel. Dans la réalité recherchée le pratiquant doit se placer dans un état de conscience tel qu'il est à la fois dans et hors du centre, dans un état où les deux mondes s'interpénètrent, et dans lequel nous sommes à même de discerner le réel de l'irréel de la situation car pour dire vrai il n'existe ni endroit ni envers, ni monde sacré, ni monde profane, ni attaquant ni attaqué. Pour sortir de ce cercle infernal, il faut chercher qui est la victime de cette illusion, et nous serons immédiatement certains de la voir disparaître. Telle était la voie enseignée par notre maître bien-aimé.

Comme je l'ai déjà dit, je n'eus que peu d'occasions de rencontrer maître Takeuchi autre part que dans sa petite maison et j'ai peu d'anecdotes sur sa personnalité à raconter. Il en est pourtant une que j'aimerais relater ici, car elle démontre bien que si le maître n'était pas un grand théoricien de la philosophie en général (me semble-t-il), il avait atteint un niveau assez exceptionnel de réalisation personnelle qui me démontra sur le terrain ce que l'on appelle généralement la maîtrise de soi.

L'événement survint un jour où, arrivant de la gare de Shimizu, je me dirigeais vers la maison du *sensei* pour mon entraînement habituel. J'aperçus au loin le maître, il était revêtu d'un pantalon et d'une veste de toile légère beige. Il portait sur la tête un chapeau de paille qui le faisait ressembler à un jardinier et était tranquillement en train d'arroser les arbustes par-dessus le petit muret. Il se trouvait sur le trottoir de gauche par rapport à moi. Soudain, j'entendis un grincement de pneus et une voiture déboucha sur la route en face de moi, du côté où était le maître. Pour une raison que j'ignorais, la voiture fit un écart soudain et se dirigea vers l'endroit où il se trouvait. Elle redressa au dernier moment, mais l'aile avant droite se dirigea en plein dans le dos du maître. J'étais trop loin pour l'avertir, et la chose fut tellement rapide que je n'en eus même pas la présence d'esprit. Je vis le maître, l'arrosoir à la main, faire un bond et éviter d'un cheveu le bolide endiablé qui continua sa course en m'évitant de justesse. Je me souviendrai toujours de cette vision. Le maître avait fait un bond sans même regarder ce qui se passait. Il jeta un rapide coup d'œil, puis continua à arroser ses petits arbustes. Lorsque, après cette émotion, j'arrivai près de lui, essoufflé, je le trouvai avec le même calme, le même sourire. En lui, rien n'avait changé. Le Soi avait perçu le danger, il avait mis le corps en sécurité. Pourquoi faire un drame ? L'événement ne fut jamais commenté, mais sa femme, plusieurs fois après l'incident, mentionna d'autres cas prouvant la réalisation du maître. Il était, je n'en doutais plus, parvenu à l'état de *munen musō*, et pouvait agir avec calme devant les plus grands dangers. Ce jour-là fut pour moi l'occasion d'une leçon prodigieuse dont je garde un souvenir impérissable.

Cette année-là, l'occasion m'avait été donnée de partir avec quelques amis dans le sud du Japon pour une visite incluant Kyūshū et Shikoku. Cela m'avait notamment permis d'aller me recueillir sur le lieu de naissance de Kukaï, et de voir de près le grand volcan Asō toujours en éruption.

Ce fut un exceptionnel voyage dans des régions encore vierges (ou

presque) de vandalisme touristique. Dès mon retour, je m'empressai de revenir au dojo où maître Takeuchi et son épouse m'accueillirent avec une joie non-dissimulée. Après leur avoir parlé du voyage, le maître décida qu'il fallait se remettre au travail, les vacances ne devant pas nous faire oublier l'essentiel. Et le rythme reprit de plus belle. Cette fois, le maître insista moins sur la sortie du sabre que sur la coupe. Il rectifiait sans cesse le tranchant pour respecter au millimètre près les lignes de coupe. Le simple bruissement que faisait ma lame le renseignait. Kiritsuké, l'action de trancher, me disait-il, est important. Frapper dans le vide n'a aucun effet !

Et, à nouveau, je reçus toute une pléiade de conseils qu'il ne tolérait pas que j'oublie.

> — Rentre tes pouces à l'intérieur au moment de l'impact, lance ta lame avec tout ton corps et non pas uniquement avec les bras, laisse l'impulsion venir du *tanden*. Il faut être toujours très souple, sauf au moment où tu coupes, et à ce moment toute ta concentration doit être fixée sur la pointe de la lame. Plus tard tu reprendras la sensation d'unité, sabre, kiaï et corps.

À nouveau, ce fut l'épreuve des « *damè* », des remontrances froides et incisives, des « encore une fois » à n'en plus finir.

> — De la rigueur, de la discipline, de la fermeté, voilà ce qu'il faut pour réussir, ne faiblis pas, coupe, coupe, coupe encore.

J'étais à nouveau inondé de la tête aux pieds. Il faisait encore très chaud et l'un de mes orteils, que j'obligeais à des contorsions de yoga, m'envoyait des douleurs lancinantes. Le souffle court et la gorge en feu, je me sentis au bord de l'évanouissement lorsque maître Takeuchi annonça froidement : « Ça va pour aujourd'hui, va te préparer ».

Les jours suivants, ce fut le même programme. Il me semblait que je passais un test, aussi résistai-je de mon mieux. Mais je perdis quelquefois toute envie de m'entraîner. Le maître savait fort bien que les autres disciplines m'épuisaient, que la chaleur et une nourriture mal équilibrée n'arrangeaient rien, mais il continua son rythme infernal, sans aucune faiblesse. Nos conversations s'espacèrent et à nouveau je me sentis délaissé et découragé, sans oublier cependant la cuisante leçon que j'avais reçue précédemment, de sorte que, extérieurement, je restais de marbre. Une fois, après un repos bien mérité, j'osai lui demander des conseils sur la manière de

pratiquer le kenjutsu. Il m'expliqua alors la manière d'être un avec l'autre, de le prendre dans son *ki*, dans son mental, de le coller littéralement. Lorsque cela est réalisé, toutes les pensées du partenaire peuvent être aisément perceptibles. S'il avance, quelque chose en vous vous impose de reculer d'un même pas, et l'espace qui vous sépare l'un de l'autre est alors annihilé, n'étant plus sous le contrôle du mental, seul responsable de la notion de temps et d'espace. Il insista également sur le développement et l'utilisation de *kan*, l'intuition grâce à laquelle la perception psychique peut transcender le temps et la perception relative des cinq sens. C'est par cette intuition que l'on peut pressentir ce qui, chez le partenaire, est plein ou vide.

— Il est difficile, affirma-t-il, de voir cela lorsqu'il s'agit de deux experts de sabre. L'observation, dans un premier temps, peut être objective. On peut déceler chez le partenaire, surtout lorsqu'il prend certaines postures de garde, où se trouvent en lui les points vides ou pleins. Par exemple, dans la posture appelée *ō-gasumi*, qui est une attaque de bas en haut, avec pour effet de suivre un recul du partenaire. Dans cette posture, le corps est légèrement tendu vers l'avant et la jambe gauche porte plus de poids que la droite à l'arrière. Dans ce cas, on peut observer que la jambe gauche est pleine et l'autre vide. Dans d'autres postures, comme le *hidari gyaku gedan no kamae*, le ken est tenu de la main droite uniquement ; là, aucune subtilité n'est nécessaire et on sait où est la main vide. Mais ce n'est pas toujours aussi aisé. Prenons la posture classique, où le ken est tenu à deux mains devant soi, la pointe dirigée vers la gorge de l'adversaire, c'est le *seigan kamae*. Dans cette posture, la main gauche est pleine, l'autre vide. Au moment de l'attaque, pendant la montée du ken, c'est l'inverse qui se produit, et au moment de l'attaque les deux mains sont pleines. L'observation attentive de la position de la tête ou du corps d'un adversaire peut nous renseigner utilement sur la zone faible résultant des tensions yang ou yin que subit le corps au cours de l'action. Mais il existe d'autres niveaux plus subtils, notamment lorsque c'est le mental qui est vide ou plein. À ce niveau, l'observation est parfaitement inutile. Tout se passe en dehors du temps et là seul kan, l'intuition, peut nous informer, d'où l'obligation d'empêcher *shin* de s'interposer entre ton esprit et celui de l'adversaire. Cela est appelé *shingan*, la perception intuitive.

Kan : intuition.

Une autre fois, alors que nous étions dans le jardin en train d'observer un magnifique papillon noir qui se nourrissait du pollen d'une fleur, maître Takeuchi me fit remarquer que nous aussi nous pourrions nous nourrir des bienfaits de la nature, et notamment du *ki* qui en est l'essence même.

Il m'expliqua qu'outre la boisson, la nourriture et la respiration, on pouvait faire pénétrer le *ki* mentalement. Il s'assit dans l'herbe juste devant un petit bouquet de fleurs, il ferma les yeux et mentalement fit l'effort de volonté consistant à aspirer et à s'imprégner des radiations du *ki* émanant des fleurs. Dans un cas de maladie grave ou simplement de faiblesse, on peut de la même manière aspirer l'énergie d'un pin sur lequel on applique les mains ouvertes. Lorsque l'on prend un bain dans une source thermale (*onsen*), il est bon, en plus de l'action naturelle de l'eau, d'en aspirer par la peau le magnétisme (*jiki*). Même chose pour les bains de mer ou de soleil. Il m'expliqua que certains moines taoïstes pratiquaient un rite analogue qui consistait à s'exposer à la lune pour en aspirer toute la puissance. Cela avait lieu pendant les trois jours lunaires du 14^{e} jour du cycle au 16^{e} , entre 23 heures et 1 heure du matin. Cette manière d'aspirer l'énergie pour le bénéfice de sa santé peut aussi être utilisée contre un adversaire afin de le dévitaliser.

Maître Takeuchi était pour moi un puits de connaissances, et je n'étais jamais saturé de ses explications souvent imagées. Un jour, dans le petit dojo, il m'expliqua que la rigueur et la discipline sévère, la puissance et le dynamisme n'avaient rien à voir avec la violence. Et il me récita alors ces vers de Lao Tseu qu'il connaissait par cœur :

Un véritable guerrier n'est pas belliqueux,
Un véritable lutteur n'est pas violent
Un véritable vainqueur évite le combat
Un véritable chef reste humble devant ses hommes.

— Fais attention à tes moindres pensées ainsi qu'à tes moindres actions ! Fais en sorte que nulle mauvaise humeur ni réaction affective

ne vienne nuire à tes semblables. La violence se fonde sur l'égoïsme et sur une attitude égotique. La non-violence exprime la vie de celui qui réalise dans son cœur le sens inné de l'interdépendance entre tous les êtres, le sens de la non-séparation entre Soi et les autres, entre sa propre vie et toutes les autres formes de vie.

La non-violence de nos pensées doit se manifester par notre manière de parler, de communiquer avec nos proches, d'expliquer, d'aimer ou de garder le silence ! Le langage mesuré est le fait de celui qui ignore la violence mentale, et sans cette mesure le verbe qui se manifeste à travers le kiaï n'aura jamais d'autre pouvoir que celui de crier en vain son désespoir. La non-violence de la pensée s'exprime en pensée juste car elle est basée sur un amour intelligent. La non-violence émotive se manifeste après de longues périodes de discipline sévère, de purification (*misogi*) et d'un contrôle absolu sur les désirs du corps. Cette forme de non-violence consiste à devenir le parfait canal de l'amour envers les autres. Le Soi et l'amour ne sont que des mots, en réalité ils sont une seule et même chose.

La non-violence des actes confère l'équilibre et l'harmonie, elle donne à l'escrimeur l'habileté dans le feu de l'action. Elle est essentiellement fondée sur la compréhension et l'intelligence de la loi divine incluant l'intelligence des lois de la nature. Cependant, et cela tu dois le savoir, la non-violence n'est jamais le résultat d'une faiblesse quelconque. Elle naît tout naturellement dans le cœur de celui qui vit en l'éternel, de celui qui s'exprime non pas avec un mental individualiste mais avec une personnalité intégrée et spirituelle. On ne peut être détaché des réactions émotives de l'ego tant que les autres suscitent en nous des réactions de même nature. Pour parvenir à *mushin*, il faut commencer par préparer le mental à la non-violence vis-à-vis de tout ce qui nous entoure. Un homme violent ne sera jamais un bon escrimeur, pas plus qu'un arbre à kaki ne donnera des mandarines !

Début juillet ! C'était aujourd'hui le festival des étoiles (*tanabata*). L'origine de cette fête est chinoise, comme d'autres nombreuses traditions. C'est une belle histoire d'amour entre deux étoiles qui se retrouvent chaque année. Véga est la jeune fille et Altaïr le jeune homme. Malheureusement, cette union ne se fit pas sans difficulté et les retrouvailles ne purent avoir lieu qu'une seule fois l'an. Cette histoire montre bien la difficulté de réunir les

forces complémentaires yin et yang. Dans tout le Japon, des symboles évoquent cette éternelle dualité, par exemple le célèbre couple divin du shintō, Izanagi et Izanami, duquel naquirent les innombrables îles nipponnes.

En *budō*, cette recherche d'union entre yang et yin est appelée musubi. C'est un des points les plus importants dans toutes les disciplines visant la réintégration de l'être dans sa réalité. Cette théorie du yin-yang a tellement obsédé (et il y a de quoi !) les prêtres japonais que ce grand principe positif-négatif est appliqué aux kanjis qui forment les noms. Les chiffres pairs symbolisent les forces yin et les chiffres impairs les forces yang. Ces deux forces sont à la base des conflits et des souffrances du genre humain, mais c'est aussi un moyen indispensable de séparer la lumière des ténèbres. Je préférerais donc voir dans cette belle légende céleste le principe de l'homme et de son Soi, et de leur union possible à la fin du grand cycle de l'année. Derrière chaque légende se cache toujours une loi universelle.

Le lendemain de cette grande fête, je partis voir maître Takeuchi. Notre entretien, sans banalités, se dirigea sur le sujet des lames de sabre. Il possédait quelques lames, très jolies, qu'il me fit voir avec toutes les précautions qui s'imposent. Il en démonta une qui avait appartenu à un escrimeur réputé et qu'il avait héritée d'un oncle ; elle portait le *mei*, la signature du forgeron. Le maître en profita pour me détailler les différentes parties d'un sabre et leur signification.

— En tout premier lieu, il y a le pommeau (*kashira*) qui se trouve le plus souvent proche du corps. C'est le symbole du ventre, il le touche presque, de la terre, de la racine du sabre et de la force. 4 est le nombre qui s'y rapporte.

Puis vient la poignée (*tsuka*). Elle représente ce qui peut être saisi concrètement. C'est la personnalité à laquelle on tient, à laquelle on s'accroche. C'est une réalité objective et temporaire qu'il faudra abandonner afin d'atteindre à une réalité vide de tout attachement. Du reste, lorsque l'on devient habile dans la pratique qui consiste à sortir ou rentrer le sabre, la lame ne touche jamais les bords du fourreau, et les mains sentent à peine le fourreau et la poignée. Cela montre que l'on a atteint un certain degré de détachement. 2 est son nombre symbolique.

Le troisième élément est la garde (*tsuba*). Elle est là pour protéger la main des mauvais coups de l'adversaire. Elle symbolise aussi la dualité

qui existe encore entre agresseur et agressé. Dans le mental de l'escrimeur, la garde est identifiée au devoir moral. C'est l'indispensable protection qui protège la vie du non-Soi et dont il faut un jour se débarrasser. Elle protège certes, mais elle limite. Ainsi, certaines écoles de ken utilisent un sabre en bois (bokken) sans garde. Maintenant, observe bien le katana. La garde sépare le sabre en deux parties :

1. La partie tenue par le samouraï, qui, en définitive, le représente ;
2. La lame, qui en est la contrepartie spirituelle.

Katana : sabre.

Venons-en à la lame. Nous avons tout d'abord le dos (*mune*), c'est le principe opposé au tranchant. Dans l'école Shingon, ce principe se nomme *ri*, la raison innée qui représente tout ce qui est humain. C'est le mode de la matrice, mais cette raison innée ne peut être saisie et connue sans l'aide du principe *chi*, la connaissance qui, bien entendu, se trouve à l'opposé et est représentée par le tranchant (*ha*), symbole de précision et de concentration. C'est par l'acquisition de cette connaissance vraie que l'ego est définitivement tranché. *Chi* est donc, par contraste, le monde spirituel des bouddhas, c'est-à-dire le monde des hommes éveillés à leur Soi qui, de cette façon, sont devenus bouddhas et bodhisattvas.
Ri, la raison innée, a donc besoin de *chi*, la connaissance aussi sûrement que la connaissance ne peut être connue sans le connaisseur. Ces deux principes sont inséparables l'un de l'autre, et l'on nomme cela *richi*, l'unité des deux grands principes, qui est symboliquement représentée par la ligne d'arête (*shinogi*) qui se trouve entre ces deux opposés afin de les équilibrer et de démontrer l'illusion de la croyance en deux mondes séparés, le matériel et le spirituel.
La lame, dans sa totalité finie, est aussi pure qu'un miroir. Et pour cela, elle est identifiée au *yata no kagami*, le miroir sacré d'Isé en qui se trouve le vide absolu de l'essence du grand kami. À l'égal de ce miroir

céleste, la nature vide du Soi doit se refléter dans la lame. Pour parvenir à ce degré de beauté et de pureté, les forgerons initiés ont fait appel au kami du minerai lui-même. C'est pour cela que certains katanas étaient appelés « kamis » (dieux).

Enfin, nous avons le *kissaki* qui compose la pointe finale de la lame. Sa longueur correspond, dit-on, à la distance qui sépare l'ombilic du *seika*. C est là que se projette la conscience de l'escrimeur. C'est là que se trouve l'âme du sabre, son *tamashii*, qui enlève ou donne la vie. C'est donc à cet endroit sacré que doit se transmuer le mental qui analyse l'action en un non-mental représenté par le *kissaki*, la pointe, l'esprit unique où convergent les différents éléments de la lame pour en constituer l'image de la parfaite unité.

— *Sensei*, dans la religion shintō, il existe trois trésors vénérés par tous les Japonais. L'épée tient une grande importance, ainsi que le miroir dont vous venez de parler. Qu'en est-il du joyau, le troisième élément du trésor ?

— Nous entrons là dans des données qui sortent un peu de notre actuelle conversation. On pourrait dire que cela fait partie des enseignements très secrets du shintō orthodoxe.

Je ne t'en dirai donc que l'essentiel.

L'épée sacrée représente la foudre, le feu du ciel dont le principe dans l'homme est la volonté qu'il doit utiliser pour vaincre tous les obstacles. La divinité que cette épée représente ne peut être dévoilée, et je lui ai attribué Fudō Myō-ō qui en incarne fort bien le principe.

Le miroir divin représente le soleil et sa divinité est bien entendu Amaterasu-ōmikami. Dans l'homme, le principe qui lui correspond est l'amour, sans lequel la volonté elle-même ne pourrait rien. La volonté brise les formes anciennes et dépassées, l'amour en crée de nouvelles.

Le joyau, quant à lui, représente la lune, et sa divinité est Marishi-ten dont font grand cas beaucoup d'escrimeurs. Le principe humain de Marishi-ten est l'intelligence cosmique. C'est le guide de l'homme sur le sentier. Par ces trois principes supérieurs, volonté, amour, intelligence, Dieu peut être réalisé et le Soi conquis.

Maître Takeuchi avait eu la gentillesse d'écrire ultérieurement cet enseignement que je fis traduire en français.

Entraînements et conversations continuaient à un rythme toujours aussi soutenu. Un jour, au cours de notre entretien, je fis un rapport entre l'archer qui cherche à s'unir à son arc qui est une forme de la divinité Kannon, et l'escrimeur qui, de la même manière, utilisait son sabre. La question était de savoir quelle divinité représentait exactement le sabre. Voici la réponse du maître :

— Comme je te l'ai déjà dit, la forme du sabre peut être identifiée à Fudō Myō-ō. Cependant, certains de mes amis non-bouddhistes préfèrent parler d'union de vie à vie. Dans le shintoïsme, toutes les formes de la nature ont une âme vivante. Chaque forme est ainsi la demeure d'un kami que l'on appelle aussi un *ten*{28}. Cette vie a sa propre individualité, elle est responsable de cette forme qu'elle crée et anime. Les kamis forment une évolution parallèle à celle des humains et l'on doit les respecter à travers les formes elles-mêmes, un cours d'eau, une montagne, un *onsen*{29}, une fleur, un oiseau, le vent, le soleil ou l'homme, tous nous avons en nous un kami. Lorsque le forgeron travaille sa lame, il cherche toujours par la prière et la purification à se mettre en contact avec le ou les kamis du minerai pour que celui-ci lui indique où il pourrait en trouver un de bonne qualité. Il a aussi recours au kami du feu avec lequel il doit travailler son minerai, puis il fait appel à *suijin*, le kami de l'eau, et enfin au kami de l'air, pour activer le feu.

Pour en appeler ainsi aux kamis constructeurs de la nature, le forgeron, qui est initié aux rites secrets du shintō, doit invoquer son propre kami (Soi) car c'est par lui et par lui seul qu'un contact peut être établi. Les *noros* ou prêtresses d'Okinawa, ou les *rei-dai*, sont des femmes médecins dont le rôle est précisément de dialoguer avec ces hiérarchies de kami. Le contact est appelé *kamigakari*. Il se manifeste par une inspiration d'origine divine, par la venue dans la conscience de connaissances très concrètes pouvant concerner des secrets sur le temps de trempage de la lame ou sur les différents matériaux utilisés pour avoir un bon acier.

Une fois terminé, le katana devient un objet vivant animé par un kami protecteur, formé de la synthèse de l'ensemble des forces élémentales qui furent invoquées lors de la construction du sabre. L'idéal de l'escrimeur est donc d'unir son propre kami au kami du sabre, d'où le respect et l'amour que portaient les samouraïs à certains sabres.

— En somme, c'est logique que les deux kamis s'unissent puisqu'ils sont de même nature ! Mais, qu'en est-il de l'arme elle-même ?

— Il existe, comme partout ailleurs, des correspondances entre les hommes et les choses, et c'est par elles que peuvent être établies certaines sciences d'union. En iaï, ce moyen vient du fait que les éléments matériels composant le sabre se retrouvent dans la structure de l'homme lui-même. De quoi est composé le katana ? Des quatre règnes de la nature, à savoir : le règne minéral, le règne végétal, le règne animal, et le règne humain. Nous trouvons le premier dans la lame, le second dans la garde, sous la soie, le troisième dans la peau de raie ou de requin qui orne la garde, et le quatrième dans le kami du sabre dont la nature est identique à celle du samouraï. De cette manière, une véritable identification devenait possible.

— Alors, si les deux kamis sont identiques, je ne suis pas mieux qu'un simple objet, fut-il un sabre de samouraï ?

Le maître éclata de rire devant cette boutade.

— Non. Le kami des éléments est identique, mais l'homme possède en plus un kami supérieur (le Soi ?) qui n'a rien à voir avec son corps mais se rapporte à son Esprit. C'est par lui que le kami du corps est transmué et transfiguré.

Je remerciai chaleureusement maître Takeuchi qui m'octroya un repos bien mérité car la journée était déjà bien avancée. Avant de partir, je demandai la permission de revenir les trois jours suivants qui, exceptionnellement, me laissaient complètement libre. Il acquiesça en souriant.

Le lendemain, le rite du salut au sabre fut bien entendu très différent. Je voyais désormais mon sabre (même si ce n'était pas encore un vrai katana) non plus comme un simple moyen mais comme un ami animé et intelligent. C'était un mélange de sentiments respectueux et de vénération. Je ne puis traduire cette sensation, car seuls ceux qui ont travaillé avec un authentique katana (et avec cet état d'esprit) peuvent comprendre.

Maître Takeuchi apparut juste vêtu d'une pièce de coton blanc passée autour des hanches à la manière hindoue. L'intérieur du dojo était aussi chaud qu'une fournaise, et je ruisselais de tous les pores de mon corps. Le maître s'assit sur un coussin plat de paille de riz tressée et m'observa attentivement

avec une grande vigilance, mais sans en avoir vraiment l'air. Son regard heureux et pensif semblait contempler les beautés du jardin, mais je ne m'y fiai pas, car la moindre erreur était enregistrée et commentée. Les progrès étaient perceptibles car il m'était impossible de relâcher ma vigilance. Le mouvement sur lequel je devais travailler sans relâche était le plus pénible de tous : *Nuki uchi no ken.* Ce mouvement était une parade à une attaque aux genoux. Il me fallait sauter et en même temps dégainer et couper avant la retombée. Je me sentais telle une masse de plomb irrésistiblement attirée vers le bas. Jamais je n'avais éprouvé autant de mal à me séparer de cette bonne vieille terre. Voyant que j'étais à bout, le maître eut la gentillesse de me faire sortir sur la pelouse.

— Ce n'est pas une habitude à prendre, mais tu seras mieux pour continuer jusqu'à ce soir.

J'aurais aimé demander à boire, mais je savais que si cela avait dû se faire, il l'aurait déjà proposé. Aussi continuai-je à sauter de moins en moins haut ! La fatigue devint telle qu'à un moment donné je perdis l'équilibre et manquai de tomber sur le côté. Le maître profita de cet instant pour m'inciter au repos. Douche froide, ventilateur et limonade me remirent rapidement sur pied. Après une demi-heure de silence apaisant, il regarda sa montre et sourit. J'avais compris. L'entraînement continua avec d'autres formes de katas.

Je reconnais que le maître était le plus dur de tous les professeurs que j'ai eus au Japon. Mais, affirmait-il : « la moindre faute peut être fatale. » En kenjutsu, après quelques années d'entraînement, les coups sont donnés avec une incroyable vitesse, portés aussi réellement que possible. Le moindre retard, la moindre distraction, et c'est l'accident pour ne pas dire le drame. Dans la vie, disait-il, c'est la même chose.

— Lorsque l'on veut parvenir au non-ego, on se doit de réduire ses pensées et ses actions au plus strict minimum, ne faire et ne dire que l'essentiel, éviter toute déperdition d'énergie inutile, rester tranquille et sentir constamment la présence du Soi. La vie d'un escrimeur est une vie de sacrifice et d'abnégation. C'est pour cela qu'il ne faut s'autoriser aucune faiblesse, manger et boire sobrement, parler peu, se tenir droit, rester calme et être toujours présent. Le iaï et le *ken* sont les deux bras puissants qui rament pour ramener l'embarcation à bon port. Le iaïdo, c'est l'unité de l'esprit et du mouvement, le kendo, c'est l'immobilité de l'esprit dans ce mouvement. L'art du sabre, c'est avant tout l'art de

se retrouver soi-même, il ne peut y avoir d'autre définition.

— *Sensei*, on dit quelquefois que lorsque le *dō* fut introduit dans le bujutsu, l'art martial devint simplement un art. Qu'en est-il exactement ?

— Le mot japonais *geijutsu* se dit « *art* » en anglais. Ce mot « art » est composé de trois lettres. A, est associé au mot aï « amour », et à *agameru* qui veut dire vénéré.

R est associé à *rei*, la cérémonie et à *reiko* qui signifie pratique rigoureuse.

T est associé à tamashii, l'Esprit.

L'art (du sabre) signifie donc quelque chose qui nous permet d'atteindre l'Esprit en utilisant la cérémonie et les pratiques rigoureuses dans l'intention de vénérer le Soi et de réaliser le sens profond de l'amour.

Vois-tu maintenant la moindre différence entre le *dō* et le *geijutsu* ?

Exercice de iaï-jutsu impliquant un saut sur place afin d'éviter une attaque aux genoux.

Je n'avais rien à répondre. Je souris au maître, m'inclinai en le remerciant et pris congé.

Lorsque je revins le lendemain, quelques nuages blancs parsemaient le cuisant soleil d'été. J'étais encore tout courbaturé de la veille, mais rien dans le programme ne laissait supposer que l'entraînement serait différent du jour précédent. Le maître ce jour-là me conseilla à nouveau :

— Cherche l'unité au cœur de l'action. Cherche la source de l'énergie et, de la source, du centre, répands la force vers les pieds et les jambes

puis vers le torse, les bras et la tête. Unis toutes ces parties en un seul tout. Il te faut sentir le tout et ne penser qu'en termes de tout. Un mouvement n'est jamais réduit à l'action d'un seul membre. Le mouvement est celui de l'entité humaine dans sa totalité. Lorsque tu bloques ou frappes, ton dos, ton ventre, tes mains et même tes organes participent. Seule une concentration mentale sans faille te permettra cette sensation d'unité. Cherche dès maintenant à unir les opposés, mais attention, le haut ne peut agir sans le bas, l'avant sans l'arrière, ni le plein sans le vide. Le corps et l'Esprit ne peuvent et ne doivent être séparés en aucune façon.

Au troisième jour d'entraînement, maître Takeuchi me fit travailler toute la matinée et après un léger repas et une courte sieste, nous allâmes tous les deux flâner jusqu'au port où un vent frais et doux rendait la chaleur moins forte. Tout en marchant, plusieurs questions me vinrent à l'esprit, notamment sur la nécessité de la méditation. Je n'avais jamais abordé ce thème, et lui-même n'y avait presque jamais fait référence.

— Il y a une chose dont j'aimerais vous entretenir. Il s'agit de cette attitude mentale de non-identification aux objets des sens pour que se révèle le Soi. Pour parvenir à ce résultat, n'y a-t-il pas intérêt, parallèlement aux règles que vous conseillez, à méditer pour atteindre plus sûrement le but ?

— Tout dépend de ce que l'on entend par méditation ! Si pour toi la méditation est simplement le fait de s'asseoir et de faire l'effort d'arrêter le flux constant de tes pensées, alors oui cette forme de discipline est très bonne. Mais en ce qui nous concerne, je pense que la vraie méditation doit se faire du matin au soir. Méditer, c'est être conscient par soi-même de ce que nous sommes, le Soi (dans une forme individuelle), sans plus. Je reconnais volontiers qu'avant d'en arriver là, le mental a besoin d'être apprivoisé et que pour y parvenir la méditation classique est précieuse. Dans ce domaine, chacun doit trouver sa propre voie, religieuse ou philosophique, la forme de divinité envers laquelle il éprouve de hautes aspirations et avec laquelle il pourra s'identifier.

Le iaïdo est un art viril, puissant, qui convient sûrement à celui qui possède un esprit guerrier. C'est une discipline qui ne se contente pas de dissoudre en douceur les attributs de l'ego à la manière du mystique,

mais qui tranche sans crainte émotions ou doutes, et tout ce qui semble être de nature limitative. Pour le pratiquant de sabre, il convient donc de faire une méditation directe et efficace qui conduit droit au but sans détour. L'intérêt de la méditation, vois-tu, c'est qu'elle permet de perdre de vue l'identité dont nous avons été affublés à la naissance. Il faut perdre cette fausse panoplie d'un rôle éphémère afin que se dévoile la véritable et immortelle individualité, notre être propre qui, lui, est sans naissance et sans mort. On peut parvenir à s'approcher de ce but en se fondant dans quelque objet de contemplation. Pour celui qui ne peut rester en contemplation devant la lumière, sans plus, Fudō Myō-ō est une divinité basée sur la puissance et la volonté qui convient tout à fait aux étudiants de iaïdo.

— Pourriez-vous me donner quelques éclaircissements sur son symbolisme ?

— Je suis persuadé qu'il serait préférable pour toi d'aller directement étudier cela à Koyasan ou dans un temple shingon. Cependant, je puis t'en dire quelques mots. Après, tu feras ton propre choix. Il existe en effet d'autres Myō-ō tels que Gozanzé ou Shozansé, bien que Fudō reste le plus vénéré de tous les escrimeurs, peut-être à cause de ses attributs, la corde et surtout l'épée droite à deux tranchants.

Le terme *myō* signifie le feu de la connaissance qui détruit l'ignorance (*mumyō*), ou encore l'éclat de la lumière qui détruit l'obscurité. C'est donc un roi de lumière, terrible avec ses ennemis mais bienveillant pour le fidèle du Bouddha. Il est terrible car il reflète les pensées et actions du genre humain, et aucune erreur humaine ne lui échappe, ce qui entraîne pour le coupable une juste rétribution. Grâce à lui, la voie directe vers l'éveil est assurée. Par sa force, il galvanise nos efforts, fortifie notre volonté, nous soutient dans notre combat contre l'ego, et il nous assure une bienveillante protection pendant nos exercices de méditation. C'est un ami fidèle bien qu'intransigeant, qui n'admet aucun détour lorsque l'âme a décidé d'emprunter la voie directe vers le centre unique.

Tu as dû remarquer ses deux yeux, différents l'un de l'autre ! L'œil droit est direct et manifeste la puissance transcendantale de l'Esprit pur, l'œil gauche est soumis à cet Esprit car il n'en représente que la personnification, c'est l'ego.

Ses deux canines proéminentes, qui lui donnent un air si terrible,

signifient qu'il aide le dévot sincère en brisant devant lui tous les obstacles. Sa bouche fermée symbolise la destruction du souffle. Tu te souviens que l'inspiration et l'expiration démontrent un déséquilibre entre yin et yang. Lorsque ces deux polarités s'équilibrent, alors cesse définitivement le grand cycle double de la naissance et de la mort, et l'homme atteint le nirvana.
Le rocher sur lequel il se trouve est le monde dans lequel il vit et duquel il s'est libéré grâce à ses deux attributs. N'oublie pas que Fudō Myō-ō est un messager du Bouddha tout empli de compassion et que, dans l'intention de sauver le genre humain, il a fait le sacrifice de revêtir une telle apparence. C'est une divinité qui n'a jamais déçu l'homme droit et courageux. On ne pénètre pas dans un puits obscur et profond sans une bonne corde pour se tenir, une bonne lampe pour y voir clair et une épée pour se défendre. Tout cela,Fudō te le procure. Avant d'atteindre le « sans fond » du puits, il est naturel et indispensable de pouvoir orienter son mental quelque part, puis sur quelque chose, et c'est là, vois-tu, la raison de l'existence des religions. Elles font jaillir en nous des idéaux élevés, des images de beauté et d'amour. Grâce à elles sont invoqués dans notre âme les sentiments et qualités du Soi représentés concrètement par les multiples formes de divinités du panthéon de chaque religion. Certaines de ces divinités sont des formes-pensées que l'on peut utiliser par la prière dans le but de s'élever. Elles peuvent être aussi de véritables kamis, des intelligences célestes. Ce sont aussi des adeptes qui, de l'état d'hommes, sont devenus pareils à des dieux. Il est donc nécessaire, jusqu'à ce que soit dépassé l'âge d'adolescence de l'âme, d'avoir la sagesse et l'humilité de reconnaître que l'on a besoin d'aide et que la méditation sur ces divinités en est une parmi les plus efficaces qui soient. Lorsque tu seras parfaitement identifié aux qualités de la divinité choisie et que le sens de l'ego tendra à disparaître, alors seulement tu pourras commencer une méditation sans objet. Mes étudiants ont normalement atteint ce stade, bien que nombreux soient ceux qui gardent encore un attachement à leur divinité d'élection.
— *Sensei*, n'y a-t-il pas un paradoxe dans le fait de garder une divinité dans sa conscience et d'autre part se détacher de tout ce qui n'est pas le Soi ?
— Vu avec les yeux de l'ignorance, il y a en effet un paradoxe. Mais,

vu avec les yeux de l'âme, ce paradoxe disparaît car la divinité d'élection n'est pas différente du Soi. Cela est parfaitement mis en valeur dans un dicton zen qui dit ceci : « Ne vous attardez pas là où est Bouddha, et passez très vite là où il n'est pas ! »

— Donc, avec un entraînement intensif au sabre et Fudō comme protecteur, l'éveil peut arriver !

— Comprends bien ceci : ni les œuvres, ni les actions, ni l'entraînement intense (*shugyō*) ne peuvent trancher les racines profondes de l'ego. Seule la merveilleuse épée de Fudō, forgée par la sagesse, (*e-ken*) et pourvue du tranchant aiguisé de la discrimination peut aider le Soi à se libérer du non-Soi. Le mental, je te le répète, est la clé. Il est la cause de notre servitude et doit devenir la cause de notre libération. Le mental, dans un premier temps, s'attache et s'identifie à tous les objets et conditions extérieures qu'il rencontre. Le corps dont est revêtu le mental est aussi un objet extérieur qui jouit par ses sens des sensations du monde extérieur. C'est là que réside la difficulté. Au cours de cycles sans âge, la parcelle de Soi divin s'est infiltrée dans chaque atome du corps dans l'intention de se l'approprier et de développer une conscience instinctive puis intelligente. Le mental, qui est un aspect de la conscience du Soi, est le miroir qui, mal orienté, nous révèle le monde du dehors et, bien orienté, celui du dedans.

Le mental, avant d'être bien orienté, est naturellement porté à subir l'influence du monde avec lequel il est plus familier, le monde de la forme. Le mental perçoit des objets et naturellement s'y attache. La conséquence est qu'il se lie à ce monde que même les scientifiques matérialistes considèrent comme transitoire. Ce monde ne peut donc être la base d'aucune vérité permanente. Le mental (l'œil déformé de la conscience du Soi), se croyant ce corps, finit par être soumis aux lois du corps, et la conscience est ainsi soumise aux périodes de la forme que sont la naissance, la jeunesse, la maturité, la vieillesse et la mort. Si tu veux échapper à cette grande illusion et aux multiples souffrances qu'elle génère, il est logique que tu entreprennes un travail pour atteindre un état de non-identification mentale, c'est *mushin*, puis un état d'identification avec le Soi, le véritable moteur de la vie. À ce propos, Lao Tseu a écrit : « Bien que trente rayons convergent au moyeu, c'est le vide médian qui fait marcher le char. »

Je ne suis pas ce corps, je ne suis pas non plus ces émotions ou ces

pensées... Tout cela est utile, mais il ne faut pas en rester là, ce serait aussi vain que de discerner les caractéristiques d'une maladie et d'oublier d'en appliquer le traitement.
— Les étapes semblent longues, et les principes à comprendre si nombreux. Comment parvenir rapidement au but ?
— La rapidité est illusoire, comme l'est la notion du temps qui passe. Ce n'est qu'un concept mental.
— Pourtant, vous m'avez appris à tirer le sabre rapidement !
— Sans aucun doute, car pour une technique parfaite, tirer le sabre rapidement a de l'importance. Maintenant, en ce qui concerne la réalité à laquelle les samouraïs étaient confrontés, on peut affirmer que la rapidité n'était pas un élément de stratégie essentiel, contrairement à l'opinion de nombreux experts japonais. D'un point de vue relatif, et dans un premier stade, dégainer rapidement est surtout l'art de ne pas faire éclater son fourreau par maladresse. Mais dans l'absolu, lenteur et rapidité sont complètement annulées. Face à un adversaire décidé à prendre ta vie, c'est « avant » son attaque qu'il faut dégainer et non rapidement. Il faut pouvoir être un avec l'autre, d'âme à âme. Un observateur te verra peut-être dégainer rapidement ta lame, mais toi, tu n'auras fait qu'anticiper son action. N'ayant pas mentalisé ton action, il est impossible de parler de règle de stratégie. Si tu t'abandonnes au Soi, tu sacrifies ton mental ! Il te faut choisir entre les deux. Via le mental, tu es limité par tes sens, tes réflexes conditionnés, ta technique et le bon fonctionnement du corps, etc. Tout cela est plus ou moins fonction du temps et de la géographie du lieu. Avec le Soi, au contraire, la justesse de ta technique, aussi bonne soit-elle, sera démultipliée au centième. Tu deviens toi-même l'autre ; grâce à *shinkan*, rien de ce qui se passe dans l'intimité du mental de celui qui te fait face ne peut t'échapper, et bien avant qu'il n'ait tiré son sabre, le tien a fait ce qu'il devait faire. C'est là le sens réel du iaïdo.
I a le sens d'être, AÏ celui d'unité. IAÏ est la réalité et le moyen d'y parvenir. Le *dō* (japonais), c'est ce qui conduit l'homme à cette réalité. Dans un certain sens, le iaïdo est du shinjutsu, l'art de contrôler le mental.
— Avec vous, tout semble facile, et pourtant beaucoup cherchent la voie et ne la trouvent pas !
— On ne coupe pas le riz avant qu'il ait été bien doré par le soleil !

L'homme semble faire quelque chose pour progresser. C'est le stade où en réalité il se laisse dorer par le soleil des expériences. Il observe la voie directe, continue son chemin plein d'admiration pour celle-ci mais nullement soucieux de participer pleinement à la coupe du riz et d'être enlevé à la terre qui l'a fait grandir. Ses préoccupations sont ailleurs. Celui qui, au contraire, est vraiment mûr n'a plus à être convaincu. Il n'a aucun doute, il avance aussi sûrement que le paysan qui, à grands coups de *kama* (serpe) abat des gerbes de riz. Les voies sont choisies selon le degré de maturité de l'âme, quant à la manière de progresser.

Lorsqu'un homme est mûr et qu'il a, au cours de longs cycles d'efforts, atteint l'esprit de compréhension (*tsu datsu bodai shin*), le désir naturel des humains de vivre l'existence terrestre fait place au même désir de s'abstraire de cette vie où joies et souffrances alternent. L'homme s'oriente alors vers des disciplines consistant à s'intérioriser, à se détacher des jouissances des sens, et enfin à différencier objectivement le Soi du non-Soi. On dit d'un tel homme qu'il marche à la recherche de la voie de la vie qui mène à la vérité, *kannagara no michi.*

Le mental est l'ennemi de la vérité absolue,Il compare sans cesse les données qu'il acquiert, établit ses propres conceptions et réagit en conséquence. On peut dire que le mental est le typhon et que le Soi en est l'œil immuable. La vérité absolue se trouve toujours à l'arrière-plan de la conscience intellectuelle. Elle n'est pas soumise à la logique, elle se rit de nos conversations, de nos théories, de nos jugements, elle n'a rien à justifier, rien à démontrer, elle est de toute éternité dans l'être, glorieuse et insoumise aux lois relatives de la matière. Les mots sont de bien faibles moyens pour te faire sentir l'inexprimable.

— Je n'arrive pas à discerner clairement ce qui différencie le mental illuminé du mental intellectuel. Le *satori* est-il le fait d'une véritable illumination du mental, ou n'est-ce pas là encore une illusion provoqué par le mental, une ruse de plus pour nous attacher au monde ?

Maître Takeuchi eut un petit sourire amusé et chercha du regard quelque objet à prendre en exemple. N'en trouvant pas, il me regarda droit dans les yeux et répondit :

— Prenons l'exemple d'un iceberg flottant sur l'océan. Le mental, c'est le bloc de glace, c'est l'ego qui limite une partie de l'élément liquide, lui donnant une certaine forme et une certaine couleur. L'eau, dans sa

totalité, c'est le Soi. Peux-tu considérer que l'eau et la glace sont différentes l'une de l'autre ?

— Non, bien sûr !

— Eh bien, c'est la même chose concernant la différence entre le mental et le *satori*. Le *satori* n'est qu'un mot signifiant que la glace est fondue et que l'être vrai a retrouvé son identité originelle... Il est maintenant grand temps de reprendre le *keiko*. Tu peux rester dans le jardin, il y a plus d'air !

Je remerciai *sensei* Takeuchi et repartis pour une heure d'entraînement en solitaire, à mon rythme. Je me sentais merveilleusement bien et heureux. Après avoir terminé, sachant que ma soirée était libre d'autres occupations, je m'assurai auprès du maître que je ne le dérangeais pas et nous décidâmes de continuer notre conversation.

J'abordai cette fois un sujet auquel on attache une grande importance dans le *budō*, il s'agit de l'esthétisme qui est l'âme de l'art. La beauté plastique est naturellement le reflet d'une harmonie plus intérieure. Elle n'est pas cultivée en iaï-jutsu, mais uniquement en iaïdo et voici quelle fut la réponse du maître :

— L'adoration du corps est l'une des tares du *budō* moderne. Dans ce sens, le bujutsu était sans nul doute bien plus pur. L'esthétisme, à l'origine, est une expression pure de la lumière du Soi, de l'intégration parfaitement réalisée entre l'âme et sa forme. L'esthétisme, de nos jours, se base sur des critères matériels souvent commerciaux, ce qui est une aberration face à la réalité de ce que l'on nomme la beauté. La beauté n'est pas et ne sera jamais autre chose que la conséquence extérieure d'une harmonie subjective. La beauté, telle qu'elle s'exprime dans le monde moderne, est souvent une mode qui affecte le comportement psychologique d'une société décadente. Et la mode un moyen utilisé par l'ego pour renforcer son propre pouvoir, ce qui débouche souvent sur des comportements d'auto-admiration et d'autosatisfaction.

La beauté qui émane d'un être éveillé transcende le corps et ses imperfections. Elle est liée à un état et jamais à une forme, même si au demeurant cette forme présente à nos yeux certains critères définis dans le mental de la race, la faisant apparaître comme « esthétique » à un

moment donné.

Une vieille branche morte n'est pas forcément jolie, observée hors de son contexte, mais devient rayonnante de beauté dans un arrangement floral. L'onde de forme qui résulte de l'assemblage d'éléments ou de couleurs démontre bien que seule l'onde est évocatrice de beauté et non pas toujours la forme prise séparément. La beauté n'est perçue que par le mental. La nature même de ce mental peut varier à l'infini. La conception de la beauté, l'objet et l'observateur déterminent ce qui est jugé beau. Tout cela est relatif dans le temps et dans l'espace. En définitive, il semble que ce que l'on nomme la beauté soit simplement le pouvoir qu'a l'homme de sentir l'équilibre et l'harmonie qui se dégage de quelque forme que ce soit, sans oublier que, avec le mental, ce pouvoir est conditionné et détourné de la réalité.

Tout cela me remettait à l'esprit l'étymologie du mot japonais « *hito* », une personne, littéralement, qui contient la lumière divine. C'est sans aucun doute dans la perception de cette lumière que réside le secret de la beauté.

L'été était à son point le plus chaud. L'occasion m'avait été donnée d'accompagner des amis à Kyoto pour assister à un grand festival, le Gion matsuri. C'était un défilé un peu dans le genre de celui de Nikkō, mais avec la particularité d'être accompagné d'énormes chars (*dashi*) décorés et sanctifiés. Leur hauteur était très impressionnante et sur une partie du parcours des lignes électriques avaient été retirées. Le 17 juillet au matin, j'étais prêt à mettre dans mon Minolta une série de documents. Et le soir serait l'occasion de visiter le vieux et traditionnel quartier de Gion où l'on rencontrait de nobles et fières geishas et de charmantes *maiko san*{30}.

Kyoto, avec sa grande périphérie, était l'une des villes que je préférais. C'est un véritable musée d'architecture religieuse, de jardins féériques, le tout baignant dans un mélange de brouillard et de volutes d'encens, dans un mysticisme encore à fleur de temple, du moins pour celui qui sait voir avec un autre œil que celui du touriste. Une vie ne suffirait pas pour visiter les 253 sanctuaires shintō et les 1 598 temples bouddhistes. Je me suis toujours imposé de visiter en priorité les temples zen et shingon, ce qui était déjà tout un programme.

Dès le retour à Shizuoka, l'entraînement au Yōseikan reprit de plus bel. Cette fois, j'essayais, autant que possible, de pratiquer le karaté selon les préceptes enseignés par maître Takeuchi. Maître Sano Teruo{31} connaissait

mon goût pour le combat libre et il ne me laissait pas sur la touche ! Les rencontres succédaient aux rencontres. C'était un karaté extrêmement dur mais qui me laissait une grande liberté du corps et constituait un moyen de mettre en pratique tout ce que j'apprenais théoriquement. Seule me gênait vraiment l'insupportable chaleur.

Comme chaque année, un grand feu d'artifice eut lieu au bord de la rivière Abé et, en contemplant ce magnifique spectacle, je ne pus m'empêcher de ressentir un sentiment de tristesse, de comparer nos vies et nos espoirs à ces feux multicolores qui nous émerveillaient l'espace d'un instant pour disparaître aussitôt après dans les profondeurs de l'obscurité. Quel superbe mirage que ce feu d'artifice, tiré sur un fond d'obscurité et d'ignorance. Que deviendrait-il devant l'éclatant soleil de midi ?

Entraînement de iaï-jutsu par un expert de l'école Katori.

Pratique des katas de naginata dans le dojo de maître Otake Risuke, à droite sur la photo.

Au Yōseikan, le rythme des entraînements n'avait pas faibli : aïki-jutsu et iaïdo de l'école Katori Shintō-ryū, incluant des katas de bō (bâton long), de naginata (hallebarde), etc. Puis le soir, karaté et kobudō d'Okinawa avec maître Sano Teruo, avec en plus de l'archerie (kyudo) sous la direction de maître Tokuda Masahiko et aïkido au Budōkan, le rythme avait à peine ralenti. Par sagesse, je m'étais accordé quelques jours de vacances, le temps de reposer un organisme douloureux et fatigué.

La fin des grandes chaleurs s'annonçait. Le mois d'août était presque terminé. En allant chez maître Takeuchi, je tombai sur un enterrement auquel participait l'un de mes amis. Je saisis l'occasion pour observer la manière dont se déroulait une cérémonie mortuaire qui semblait, à première vue, moins dramatisée que chez nous. J'apprécie surtout l'habitude qui consiste à incinérer les corps, cela prouve qu'en Orient on est tout de même moins attaché à sa misérable enveloppe !

Comme j'avais mon appareil photo, je pris quelques clichés et personne ne trouva cela déplacé, bien au contraire toutes les familles prirent la pose pour me faire plaisir. Je note ici qu'en règle générale, ce sont les bouddhistes qui s'occupent des décès alors que les shintoïstes font les mariages. Quelle cohabitation réussie !

Automne

秋

Air

空

Par un beau matin, la radio annonça qu'un typhon venait de dévaster une région du Japon. À shizuoka, on se sentait privilégié face à ces désagréments climatiques, et même les tremblements de terre étaient à peine ressentis bien que fréquents. L'automne est sans conteste la plus belle et la plus agréable des saisons. C'est, pour les amoureux de la nature, un enchantement sans pareil. Les festivals sont en partie terminés et un grand calme semble à nouveau régner sur le monde.

Un vent léger balayait les feuilles et les pétales de chrysanthèmes. Je pensais qu'il serait bon qu'il balayât avec la même facilité mes illusions ! Les fruits de l'été étaient maintenant tombés, la nature se transformait, se vidait de sa substance. Le long sommeil hivernal approchait inexorablement. Les arbres abandonnaient leur vêtement comme nous-mêmes devrions abandonner nos passions de l'été. La renonciation finale est l'hiver, disait souvent mon ami Sano Jushoku du temple zen. Tout cela ne m'empêchait pas d'admirer la splendeur de la nature. Les érables d'automne se mirant dans l'eau, tout de rouge vêtus, flamboyaient de subtiles nuances, la forêt s'empourprait de reflets dont jamais nos yeux ne se lassaient. Par endroits, la terre était jonchée de petites coques sèches et vides, des cigales (*semi*) qui en cette saison se dépouillaient de leur légère carapace. L'automne restait pour moi une saison de paix, de renoncement, d'abandon. C'était le grand lâcher prise de la nature, et j'en ressentais un indescriptible sentiment de liberté.

Maître Takeuchi et sa femme m'accueillirent ce jour-là très gentiment. Je fus très touché car l'épouse du maître m'offrit une grande boîte de mets traditionnels d'une région dont j'ai oublié le nom. En voyant l'arrangement floral, je ne pus m'empêcher de lui faire un compliment et, comme à l'accoutumée, elle détourna la conversation en nous proposant un thé.

Le temps était doux et je me sentais prêt à reprendre l'entraînement. J'étais venu avec une amie très intéressée par son enseignement et le maître accepta même d'enregistrer nos conversations. J'en profitai largement !...

J'avais déjà bien travaillé, mais quelque chose m'empêchait de continuer. La nuit était tombée et je n'osais pas troubler le silence du soir. Tout s'était tu autour de moi. Le crépuscule était un moment très particulier où les forces yin de la nuit se fondaient dans les forces yang de la journée. Pendant ce court instant d'équilibre, même les animaux se taisent, c'est le moment propice à la méditation.

Je m'installai en face du *kamiza* et je restai là tranquillement sans rien faire, sans rien vouloir ni penser. Se contenter d'être présent, sans plus,

présent, présent, répétait inlassablement le maître. Pendant un moment, le mental réagissait, il n'acceptait pas facilement d'être délaissé. Je crus alors comprendre ce que voulait dire le maître lorsqu'il affirmait : « Je nie l'existence autant que la non-existence, et je me situe au point précis où ces deux oppositions s'annulent ».

C'était le point précis où l'Esprit réalisait la vacuité absolue. Les nuances du soir ne me permettaient pas de distinguer l'exactitude du contour des formes. Tout s'estompait. Les formes devenaient insaisissables. À nouveau, je fermai les yeux pour retrouver le silence perdu et redevenir conscient de ma présence ici et maintenant, imposant au mental de n'être ni en avance ni en retard. Et, bien que le temps semblât s'écouler, il n'apparaissait de nulle part et n'allait nulle part. Il n'y avait de réalité que dans ce présent qui n'en finissait plus. Les tensions disparues, je m'abandonnai totalement, avec la même douceur que les pétales de cerisiers emportés par le vent, je m'abandonnai au Soi dont on dit qu'il est toute puissance, tout amour et toute sagesse.

Combien de temps étais-je resté assis ? Je l'ignore, il faisait noir et je m'inquiétai de ne pas avoir prévenu. J'allumai la petite lumière blanchâtre et me préparai à sortir par le jardin. J'entendis alors la voix claire du maître : « Tu pars déjà ! Reste donc dîner ! »

Le maître était resté assis dans une grande chaise d'osier face au jardin. Je ne distinguai de lui que quelques traits ; son front, le joli trait qui sculptait son œil au-dessus de ses joues ascétiques, et son menton volontaire. Le ciel était totalement dégagé, pas un nuage.

— Tu sais, me dit-il, c'est une tradition au Japon que de contempler la lune en septembre !

Je lui avouai mon ignorance.

— Elle est très importante et conditionne notre vie bien plus que beaucoup ne le supposent...

Après un long silence...

— Kukaï n'identifiait-il pas l'astre lunaire à l'illumination ?

— En effet ! Et c'est comme cela qu'il faut la contempler. Il est dommage que son influence soit ignorée, elle agit puissamment sur les sentiments, sur la sensibilité nerveuse, sur l'inspiration et sur le mental. Sais-tu qu'à l'époque où les duels étaient chose courante, certains escrimeurs initiés aux rites shintō n'acceptaient de combattre qu'au

moment de la nouvelle lune ? Ils savaient qu'à ce moment le mental était dans sa phase de moindre résistance et qu'ainsi il leur serait plus facile d'atteindre *mushin*. Dans l'extrême sud du Japon, de grandes cérémonies sont faites pendant cette période lunaire. Car c'est, croit-on, un moment propice pour contacter les défunts et le monde des forces invisibles. Pour les bouddhistes, c'est un peu différent, la lune représente simplement la pure lumière du mental illuminé (*bodaishin*) et le calme parfait est obtenu en méditant sur la forme de la lune telle que tu la vois ce soir.

— Ne croyez-vous pas que la solitude soit utile à la venue du *satori* ?

Bodaï : l'illumination, l'éveil.

— En iaï, la solitude utile est celle qui résulte du silence des sens. Cela n'est en rien le fait de s'isoler dans quelque retraite inaccessible comme le mont Mitaki ou Iko san, bien que cela soit bénéfique pour le débutant. La liberté vraie n'impose pas au corps d'aller ici plutôt que là-bas. Cela ne consiste pas non plus à chercher un remède dans un au-delà merveilleux comme le paradis d'Amida. Non, la vraie liberté est simplement le fait de reconnaître le Soi en soi.

— Le lâcher prise du zen dont parle le philosophe Herrigel demande-t-il des dons particuliers ?

— S'abandonner au Soi n'est pas un don mais une résolution. La capacité d'abandon au Soi n'est pas le privilège des grandes personnalités en vue de ce monde, pas plus que des érudits ou des gens de haute condition. C'est celui de ceux qui sont mûrs et qui, ayant compris la source du malheur, ont décidé d'en arrêter le cours.

— Alors, si je comprends bien, l'attitude constante du mental doit être celle d'un imperturbable observateur ?

— Oui, mais seulement dans un premier temps, car l'observation implique une dualité : un objet observé et un observateur. Il faut passer ensuite à l'observation du Soi et finalement se fondre dans l'observateur lui-même. C'est ce que tu as tenté de faire tout à l'heure.

J'étais au comble de l'étonnement ! Ainsi le maître n'avait pas un seul instant cessé d'être présent au point de savoir ce que moi-même j'avais ignoré ! Le *Tao te king* n'affirme-t-il pas que « ce qui est sans substance pénètre même ce qui n'a pas de faille » ? Raison de plus dans un mental comme le mien qui se garderait bien de s'affirmer hermétique. Je me demandais, impressionné, si le maître avait d'autres facultés que cette étonnante intuition, à l'égal des ascètes du shingon et du shugendō. Qu'importait, après tout ! La curiosité ne pouvait me mener nulle part. Et, du reste, maître Takeuchi considérait que la curiosité était « la dispersion mentale dans le monde de l'irréel ». Il me fallait revenir au présent : la nuit, le maître, moi. Mais, c'était peu dire que le présent est aussi évanescent qu'un nuage qui, tel un spectre, semble traverser l'astre lunaire et disparaître, aspiré dans les profondeurs du ciel étoilé. Ce soir, tous mes efforts étaient dirigés dans ce sens : rester présent et cesser de croire que j'étais ce corps. Les maîtres ne disaient-ils pas que « se croire ce corps est la plus grande des servitudes et le plus abominable des péchés. » Je savais bien que c'était de cela qu'il fallait se libérer, mais l'habitude était là, et l'ego y tenait très fort !

Interrompant une association de pensées qui aurait encore pu durer longtemps, le maître parla d'une voix tranquille, comme s'il se parlait à lui-même :

— La conscience divine est toujours la même quelles que soient les perceptions reçues ou l'expérience vécue. Il peut s'agir de la méditation, du sommeil, de l'instant présent alors que tu m'écoutes parler. C'est toujours la même conscience, le même Soi qui veille éternellement pareil à lui-même. Qui décrète l'existence des états par lesquels nous passons ? C'est le mental. À vrai dire, même le vide, s'il est reconnu, ne peut l'être que par le biais du mental. Mais si le mental s'abstient de témoigner ou de reconnaître quoi que ce soit, alors apparaît l'éveil initial, le témoin permanent qui n'a jamais cessé d'être. En fait, la conscience témoin n'émerge pas car elle est présente depuis toujours. Cependant, elle semble apparaître lorsque l'ego disparaît. Retiens bien cela et accroche-toi à cette réalité comme un naufragé

s'accroche à une bouée. « Laisse passer le fleuve des événements et attache-toi à l'instant présent. »

Maître Takeuchi resta silencieux. Moi-même je n'avais plus besoin d'en dire plus. Parler, penser devenaient désormais chose pénible. Nous passâmes ainsi une bonne partie de la nuit à contempler la lune, tout en écoutant le bruit des feuillages agités par une brise chaude et légère, les bruits feutrés des animaux de nuit et la plainte étrange des oiseaux nocturnes. Ne m'investir en aucune manière dans les événements extérieurs, enregistrés par le mental, rester présent en Soi, quelles que soient les actions à faire, tel était maintenant l'objet de mon incessante vigilance.

Lorsque je revins le voir, maître Takeuchi me fit cadeau d'un *nenju*, un rosaire à 108 grains. Ce fut avec le plus grand respect que j'acceptai cet utile présent. Un refus, même poli, n'avait pas sa place dans la conscience du maître qui considérait que les comportements humains devaient être dépassés, du moins entre maître et disciple. Il m'expliqua l'utilité d'une bonne posture du corps, droite et aussi stable que le mont Shumi (le mont Mérou). Puis il entreprit de me donner quelques conseils sur la manière de pratiquer le *nembutsu*.

Je devais réciter une formule mantrique au rythme de ma respiration, tout en égrenant le chapelet. Pendant cet exercice, je devais visualiser l'astre lunaire.

— Par cette visualisation, précisa-t-il, tu développeras « *dai jo* », la profonde méditation. Par la récitation de la formule, tu atteindras « *dai chi* », la grande connaissance, et par l'égrenage du chapelet, tu sentiras naître en ton cœur « *dai hi* » la grande compassion.
Les 108 grains symbolisent les 108 connaissances qui te libéreront des 108 passions, et te feront l'égal des 108 divinités du Kongōkai *mandala* du shingon.

Puis, le maître expliqua les trois phases importantes par lesquelles passe le mental du méditant.

— Pour la majorité des débutants, le mental est dans un état yin et passif. Dans cet état, il est le récepteur de toutes les impressions du monde extérieur et, par le biais des cinq sens, subit des modifications constantes, engendrées par les activités ininterrompues du cerveau. Les

pensées sont alors diffuses, floues et en mouvement incessant. C'est pendant cette période de tranquillisation du mental qu'il faut choisir ses relations avec soin, s'isoler des trop grandes agitations du monde en décidant de vivre dans un environnement beau et paisible. Comme je le répète souvent, il faut charmer les sens et non les brutaliser. Dans un second stade, le mental commence à devenir yang. Il élabore ses propres activités et devient émetteur de nombreuses pensées. C'est là que l'intellect est mis spécialement à contribution et qu'il devient le facteur déterminant. La raison apparaît et agit sur les informations acquises, ainsi que sur ses propres formes de pensées, tout en enregistrant celles d'autrui. La discipline mentale consiste à stopper cet état de raisonnement et de comparaison constant qui avait été nécessaire puisqu'il avait permis au mental de faire le bon choix en faveur du Soi. Mais, une fois ce choix accompli, le mental doit apprendre la leçon du silence au profit d'un principe supérieur, celui de bodaï.

Le troisième état est et sera de plus en plus celui où le Soi dominera le mental, où la perception objective autant que subjective sera transcendée. C'est l'état où l'Esprit impose sa volonté et son dessein au mental maintenu fermement calme (*fudōshin*) dans la pure lumière (bodaïshin). L'homme fait alors l'expérience d'un contact inexprimable avec le monde spirituel.

— *Sensei*, *kan*, l'intuition est-elle différente de bodaï ?

— Oui et non. Bodaï est inhérente à la nature du Soi. *Kan* est l'effet résultant de l'émergence de bodaï dans le mental. »

— Pourriez-vous m'expliquer ce que l'on nomme intuition, car beaucoup semblent mélanger intuition et prémonition ?

— L'intuition est identique au *satori*. C'est une compréhension spontanée de l'universalité. Cette compréhension, je pense que le mot est juste, confère le sentiment d'unité et d'amour au sens élevé du terme. La venue de l'intuition illumine la connaissance inhérente au Soi. Par la venue du *satori* elle dévoile à l'œil de l'adepte{32} la plénitude de la vacuité. L'intuition touche uniquement au monde de la conscience spirituelle alors que la prémonition concerne le monde des forces, des énergies et des formes. La première confère toujours un pouvoir sur la seconde, mais pas l'inverse...

— L'intuition émerge-t-elle comme conséquence naturelle d'un contact

avec l'âme après que le mental a été contrôlé, ou existe-t-il, en dehors de la méditation, des exercices qui en favorisent la venue ?

— La méditation permet le contact avec l'âme, l'intuition en jaillit spontanément. Mais des exercices précis peuvent aider considérablement. Il faut, par exemple, acquérir la faculté de découvrir la réalité qui gît cachée derrière toute forme, à l'égal du moine zen méditant devant un jardin de pierres. Il est bon d'étudier les symboles et d'en découvrir le sens caché. Tout cela éveille l'intuition, développe la faculté de pénétrer au-delà de toute existence formelle et de parvenir au cœur de sa réalité subjective. L'étude des symboles produit un pur rayon de lumière par lequel peuvent s'aligner l'âme, le mental et le cerveau. Lorsque les trois sont reliés, la lumière du *satori* est perçue et objectivement enregistrée, sans pour cela être expliquée.

Il faut également respecter certaines règles de conduite que tu connais maintenant. C'est, entre autres, une vie ordonnée et dépouillée de tout ce qui est superflu. De cette règle de vie résultent une juste maîtrise du temps et l'opportunité de faire des choix plus précis et plus justes. C'est aussi ce qui permet la juste élimination de ce qui est secondaire dans l'existence, conférant la simplicité et le juste sens des proportions d'où découle la claire vision de ce que doit être une action pure dénuée d'ego. C'est ce qui confère à la lame du sabre une telle précision.

De la ferme adhésion aux règles que l'on s'impose soi-même découle l'affinement progressif du corps, qui est pour un éveillé, non pas un moyen de s'enorgueillir de sa puissance, mais au contraire un instrument utilisé pour aider, instruire et amener les âmes à se reconnaître. Tout cela est la conséquence naturellement de la mise en pratique quotidienne, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, des règles et principes du iaïdo.

— Le maître Miyamoto Musashi avait-il réalisé l'éveil ?

— Qui peut le dire ? En tout cas, il réalisa une certaine sagesse car le sage ne se laisse pas émouvoir par les distractions et les tentations qui se présentent à lui. Un héros, dit-on, est une personne posée qui ne se laisse pas troubler le moins du monde par les vagues rugissantes de l'existence. Tel était Musashi dont le plus grand exploit fut de vaincre ses deux ennemis jumeaux de toujours, le bonheur et le chagrin.

Cette nuit-là, je me couchai fort tard, mais mon réveil intérieur me réveilla

à 5 heures, comme prévu. J'ignorais ce que voulait dire le mot grasse matinée, et ne m'en plaignais pas. J'ai toujours été d'un tempérament matinal et en ai toujours largement profité. Lorsque les premiers rayons de soleil inondaient ma chambre, je ne pouvais retenir mon émerveillement ! C'était pourtant tous les jours la même chose ! Le soleil est le symbole de la vie et toutes les religions l'ont plus ou moins identifié à leur Dieu. Un jour où je demandai au maître ce qu'était la réalisation, il pointa son doigt vers le soleil et répondit :

> — Lorsque le soleil se lève, la vie reprend et toute la nature semble ressusciter. Le soleil est l'animateur suprême, cependant il n'est pas la cause. Il n'est que le témoin éternel et ne dépend d'aucune de ses manifestations. La réalisation, c'est cela : réaliser profondément que tu es le témoin et non l'action du monde qui s'endort et s'éveille.

L'heure étant venue, je quittai maître Takeuchi et son épouse. Arrivé au Yōseikan, je pris soudain conscience que j'avais oublié mon sabre dans le train Shimizu-Shizuoka. C'était presqu'un drame tant je faisais des économies d'argent et cette perte risquait d'être préjudiciable à mes finances. Le cours de karaté allait bientôt commencer et *sensei* Sano voyant ma tête déconfite m'en demanda la raison. Je lui expliquai l'oubli de mon sabre dans le train. Repartir en vélo me ferait arriver trop tard ! C'est alors que *sensei* Sano, qui était chauffeur de taxi, m'ordonna de monter dans sa voiture pour aller le récupérer avant le départ du train pour Shimizu. Je n'ai jamais vu quelqu'un rouler aussi vite avec autant de maîtrise, et en quelques dizaines de minutes je récupérais mon sabre bien en vue. J'ignorais encore que le Japon était certainement le pays le plus sûr du monde ; l'honnêteté des Japonais est proverbiale et j'en fus le témoin. J'en profitai pour mettre *sensei* Sano au courant de mon rapport discret avec maître Takeuchi. Il comprit très bien la situation et garda le secret pour lui.

Les jours qui suivirent cet événement, je partis de nouveau pour Shimizu et cette fois je pris soin de garder mon sabre sur mes genoux. Maître Takeuchi dormait peu, et je savais que ma visite lui ferait plaisir. Lui aussi savait que les valeurs spirituelles avaient tendance à être oubliées, et les cours accélérés qu'il me donnait prouvaient combien il avait conscience de la nécessité de pouvoir transmettre une philosophie authentique.

Lorsque je me retrouvais en sa présence, bien des soucis disparaissaient et je me sentais heureux et sécurisé.

Manière de remettre la lame dans son fourreau selon le style Katori.

Attaque des points faibles de l'armure en ken-jutsu (J. C. Pujol porte l'armure).

— Tu sembles particulièrement heureux aujourd'hui, quelle nouvelle rapportes-tu ?
— Aucune, *sensei*, mais ici au Japon, je ne goûte qu'à la joie. J'ai découvert ma vraie famille. Je suis entièrement libre de moi-même, tout ce que je fais me plaît. En un mot, la vie que je mène est sans ombre.
Le maître sourit avec, me sembla-t-il, un je ne sais quoi de triste.
— Le bonheur et la joie sont le résultat de conditions qui ne durent pas. Reste vigilant !
— Je le suis de plus en plus, mais dois-je m'efforcer d'être moins heureux quand mon cœur éclate de joie ?
— Ce n'est pas ce que je veux dire. Le bonheur réside dans le Soi et n'est en rien la conséquence d'un contact entre ta conscience et des stimulants extérieurs, entre un sujet et un objet déclencheur d'un sentiment momentané de joie. Le bonheur vrai réside dans un état entièrement libéré de la peine et du plaisir. Lorsque tu es à la crête de la vague, sois vigilant car, un jour ou l'autre, tu auras à en goûter le fond,

et surtout ne t'investis pas dans le drame de la vie quotidienne. Observe, serein et détaché, les conditions changeantes qui apportent la souffrance, et profite largement de celles qui apportent la joie. Mais reste identique dans les deux cas.

— Une telle attitude ne développe-t-elle pas un esprit pacifiste ? Comment, dans ce cas, peut-on admettre l'attitude de grands maîtres d'armes qui attendirent la fin de leur vie pour se retirer de la vie en société ?

— Tout le monde crie à tue-tête qu'il faut cesser la guerre. C'est du reste le sens du kanji « *bu* » du mot *budō*. Cesser de se battre et baisser les bras, ne plus toucher à une arme et ne plus prendre part à aucune guerre, quelle qu'elle soit, est l'idéal de certains. Ceux qui affirment cela sont en général les premiers à se plaindre lorsque des conditions défavorables les empêchent de vivre tranquillement, et les derniers à tenter un effort pour y remédier. Je suis persuadé qu'aujourd'hui, comme depuis toujours, la guerre doit être évitée aussi souvent que possible, mais cela n'est pas une raison pour éviter de prendre ses responsabilités. Ce refus de se prendre en charge et d'assumer ses responsabilités peut rendre malade un pays tout entier : on laisse aux autres le soin de faire le sale boulot sous prétexte de rester pacifique ! Lorsqu'une maladie se déclare, le pacifiste comme le soldat appellent un médecin et acceptent sans broncher le traitement qui, en fait, est une véritable déclaration de guerre aux microbes. Nous acceptons cela parce que nous savons que la maladie est un état d'inharmonie et nous sommes alors prêts à subir les effets du traitement. C'est un même combat pour la vie. Et le pacifiste, dans son petit univers fermé, a autant de responsabilité que s'il était lui-même sur le champ de bataille. Le combat singulier contre son ego en *budō*, ou contre les adversaires en bujutsu, peut être considéré comme l'indispensable remède à un état de crise. Bien entendu, nous ne devons combattre que si tous les autres moyens « plus pacifiques » se sont montrés inefficaces.

On peut donc considérer que tous ceux qui combattent pour une noble cause, même s'il ne s'agit que de leur propre point de vue, avec noblesse, sans trace de haine ou de vengeance dans leur cœur, ne commettent aucun meurtre, mais au contraire se sanctifient par le sacrifice de leur propre vie. Un samouraï tuant net un homme qui s'apprêtait à assassiner un enfant sans défense n'est pas un meurtrier si,

bien entendu, son acte est l'expression d'un mental pur et d'un cœur généreux. Le germe de la responsabilité se trouve dans le motif sous-jacent qui pousse à agir de telle ou telle manière, et le pacifisme tel qu'il s'exprime trop souvent aujourd'hui n'est que l'expression d'une civilisation décadente, d'une mentalité chétive et peureuse, donc d'un esprit matérialiste et sans idéal entraînant la peur de mourir et cherchant à tout prix l'autopréservation de son petit soi égotique. Combattre entièrement libéré du fruit de la victoire n'est pas combattre, et aucun effet karmique n'est alors à redouter. Telle est la loi. Détruire l'enveloppe du corps n'est pas détruire la vie Une, et pour celui qui a l'esprit pur, la mort d'un homme au combat n'implique pas ce sentiment de culpabilité dont est affublé celui pour qui le vêtement de l'âme est devenu plus important que l'âme elle-même.

— *Sensei*, il y a un point que j'aimerais éclaircir, c'est celui de la souffrance et de la peur qu'elle engendre forcément. Comment peut-on s'en détacher ? Comment par exemple est-il possible de cesser d'avoir peur devant la torture ? Cela semble impossible à obtenir et pourtant des milliers d'exemples à travers le monde ont prouvé que la souffrance pouvait être dépassée ?

— Demande-toi qui souffre et une partie de ta question sera résolue. La cause de la souffrance est toujours la même, c'est l'attachement et l'identification au corps. Le Soi, à chaque vie, s'identifie à un rôle. S'il est médecin, il en subit les aléas, heureux ou malheureux ; ceux-ci seront différents s'il est commerçant, professeur, religieux ou politicien. Il en est de même pour celui qui joue le rôle du corps. À force de jouer ce rôle depuis la naissance (et même bien au-delà), nous finissons par être persuadés que nous sommes ce corps et tout naturellement nous en subissons les effets. Lorsque ce corps est malade ou qu'il se blesse, l'ego, à travers la sensation reçue, souffre. Lorsque la faim et la soif se font sentir, l'ego, à travers les organes de l'estomac et de la gorge, souffre. Lorsqu'un homme désire une femme, une voiture, de la richesse ou quelque autre sujet ou objet de convoitise, et qu'il se trouve dans l'impossibilité de les posséder, l'ego, à travers des sentiments émotionnels (jalousie, envie, frustration), souffre. Enfin, lorsque le corps vieillit et s'approche de la mort, l'ego souffre à nouveau de perdre sa jeunesse, ses amis et de se perdre à jamais.

Cesse de t'identifier à ce corps. Dépouille-toi de ta fausse identité.

Cesse de penser en tant que « je suis moi ». Réalise que tu es un Soi immortel, incorporel, fait de feu et de lumière, alors tu verras la souffrance reculer au-delà des frontières de la peur. La souffrance cessera d'être aussi douloureuse. Que peut-il y avoir de plus simple à comprendre ?

L'entraînement reprit aussitôt après cet éclaircissement, tout aussi dur, tout aussi direct dans la discipline du corps et du mental. Maître Takeuchi avait maintenant apporté des modifications à mon attitude mentale dans mes visualisations.

— Les images créées par toi avaient pour but de t'apprendre à utiliser souplement et à volonté tes facultés mentales. Puis, tu as appris à t'isoler du monde extérieur en pénétrant dans ton propre univers. Tu as pu expérimenter un tant soit peu la vérité d'un combat réel et parallèlement, au cœur de ce combat, au demeurant imaginaire, tu as fait l'effort de rester calme sans exprimer aucun sentiment émotionnel d'aucune sorte. Et par cela tu as pu développer un peu de cette intuition qui fait sentir au Soi le moment opportun de l'entrée en action. Désormais, et je pense à tes pratiques de kyudo, de karaté et de kenjutsu, il faut t'efforcer de réaliser *mushin* dès le commencement des exercices. Il te faut donc cesser totalement de visualiser des conditions et ne tirer le sabre qu'au moment où quelque chose en toi t'en donnera l'impulsion. Attends ce moment calmement.

Mieux même, ne l'attends pas et de cette façon tu auras toutes les chances d'obtenir un résultat conforme à ce qui est nécessaire. Si cette impulsion tarde, garde ton cœur et ton mental exempts de pensée. Ne t'occupe pas du temps qui passe et que certains qualifieront de temps perdu. Ne te pose pas de questions, reste calme, attends et sois seulement présent.

Maître Takeuchi dès lors insista beaucoup moins sur la technique que sur mon attitude mentale. Il m'arrivait souvent de me préparer à dégainer, la main droite déjà figée sur la poignée, mais le maître sentait le « vouloir faire » et m'imposait de repartir à zéro. « Trop de vouloir, trop de désir de bien faire ou de crainte de mal faire, trop d'ego ! Recommence. » Désormais, la fatigue résultait de cette position accroupie sur un genou, qu'il me fallait conserver pendant des temps qui me semblaient interminables.

Au moment du thé, le maître vint s'asseoir en face de moi, de l'autre côté de la table basse, et fit un compliment sur le thé. Il le dégusta lentement, tout en admirant la tasse gravée d'une branche de cerisier fleurie. Il réfléchit, les yeux fixés sur le liquide fumant. Puis, comme il le faisait souvent, il me fixa droit dans les yeux :

— L'une des grandes erreurs commises par les étudiants de la voie du sabre est de ne pas utiliser leur faculté de discernement. En général, comme le font tous les hommes, ils ne cherchent que le bonheur résultant de la satisfaction d'un désir. Toi, tu cherches la maîtrise. Une mère veut un enfant. Un businessman trouve sa joie dans la réussite de son entreprise. Tout le monde cherche le bonheur à sa manière. Cela est naturel et il est anormal, même au Japon, de souhaiter autre chose que le bonheur. Je dis « même au Japon », car à première vue on pourrait penser que le rite du seppuku n'engendrait que de la souffrance, alors qu'en réalité ce rite était la conséquence d'une attitude extrémiste portant le condamné à une forme d'exaltation et de jouissance difficilement concevable pour des experts occidentaux, bien que l'on ait eu par le passé des exemples de missionnaires catholiques crucifiés au Japon et qui agonisèrent dans l'extase.

Le non-ego n'est pas la prérogative d'un seul peuple ! Cependant, mis à part ces exemples minoritaires, le peuple japonais, dans son ensemble, comme tous les autres peuples, traite le bonheur comme une bonne chose et le malheur comme une mauvaise. C'est là une erreur, car la loi matérielle qui sous-tend ce concept est entièrement soumise à la loi d'alternance. Le bonheur d'aujourd'hui est le malheur de demain et inversement. Le jour fait toujours place à la nuit, la vie à la mort, le beau temps à l'orage. Tantôt yang, tantôt yin, ainsi s'exprime la grande loi universelle qui régit le monde visible dans lequel tu vis. Dès lors, où se trouve le bonheur durable ?

Le maître regarda son épouse qui approuva du chef. Puis il goûta à nouveau son thé tiédi et reprit :

— Le bonheur, ou plutôt cette paix permanente, jaillit lorsque l'on devient capable d'équilibrer les alternances yang-yin, non en les annihilant, car alors ce serait la mort ou la libération finale (et tu n'en es pas encore là !), mais en se retirant à l'arrière-plan de toutes les oppositions. On nomme cette technique « *musubi* » et cet arrière-plan,

le Soi. Lorsque l'on prend cette habitude de se regarder agir, on devient le témoin non-identifié des comportements du non-Soi, de ce corps. Au plus fort d'un combat, on peut alors réussir à se retirer de la forme et la laisser combattre. Certains appellent cela un dédoublement de personnalité, mais ici c'est différent car on garde le contrôle du non-soi. Lorsque cet état est obtenu, la conscience subit quelquefois d'étranges modifications. Par exemple, un adversaire, même rapide, sera perçu au ralenti et il sera aisé d'en venir à bout. Mais tout cela implique deux efforts qui précèdent toujours le fait d'être le témoin :

1. Il faut s'évertuer chaque jour à dissoudre l'ego.
2. Il faut être dans son corps à chaque seconde de sa vie, être présent. Ensuite seulement peuvent être dissociés le Soi et le non-Soi.

La moindre réussite de ce détachement du Soi témoin d'avec le corps procure à l'élève la faculté d'être moins fatigué, d'avoir moins peur et d'être moins confus dans ses techniques. Les choses sont perçues à une autre vitesse, sur une autre dimension, et aux yeux physiques, de tels faits sont pris pour des exploits hors du commun. Cette paix inébranlable, qu'il te faut acquérir comme l'un des plus beaux trésors qui soit, c'est par la pratique du iaïdo que tu l'obtiendras, par la méditation, mais aussi par ta façon de concevoir les événements de la vie. Un seul exemple te fera mieux comprendre ce que je veux dire. Il faut, en tant que témoin et observateur attentif, voir dans les événements agréables, neutres ou terribles, des moyens de t'instruire et de progresser. Lorsque l'on atteint le fond de la souffrance, cela déclenche des changements profonds et définitifs. La souffrance est le révélateur de nos potentialités insoupçonnées dont l'homme peut tirer profit pour trouver des solutions et apprendre de fructueuses leçons.

L'ennui doit être regardé, non comme un mal mais comme une simple conséquence de notre inharmonie entraînant l'émergence d'effets que nous pouvons utiliser à notre avantage. La souffrance a toujours été une aide dynamique très importante dans la connaissance de soi. Le plaisir (son alter ego), au contraire, tend à amoindrir la volonté, à rendre passif, à nous anesthésier au point que nous oublions nos devoirs les plus élémentaires, que nous oublions de considérer le plaisir (et non le bonheur) comme une chose pouvant être dangereuse à cause du manque de vigilance qu'il engendre.

Cette attitude, yang vis-à-vis du malheur yin, et yin vis-à-vis du

bonheur yang, favorise l'état d'esprit que je préconise, celui de ne jamais s'identifier aux événements du dehors mais d'en profiter largement pour avancer vers le but.

Le 23 novembre était un jour férié, c'était le *kinrō kansha no hi,* la fête du travail en quelque sorte. Au Japon, les salariés participent intimement à la vie de l'entreprise et la mentalité nippone est considérablement moins agressive qu'en Occident.

Dans les trois usines où il m'a été donné de travailler, une tenue impeccable et des gants blancs étaient de rigueur, même dans les ateliers de mécanique générale où l'on travaillait les mains dans la graisse. Dans l'une de ces usines, la musique était admise et avait un effet très tonifiant sur le moral.

Entraînement de ken-jutsu (l'auteur) contre naginata (J. C. Pujol) dans le style Katori.

Quant aux contremaîtres, quelle différence avec ceux que j'avais connus en France ! Ici, ils étaient patients, calmes et efficaces. Ce respect mutuel entraînait naturellement un plus grand désir de coopération avec les activités de l'entreprise. Il ne faut pas non plus oublier que l'on se devait de rester sa vie durant dans l'entreprise choisie et que la réussite dépendait en grande partie de cette fidélité et du zèle mis à la faire prospérer.

Par-dessus tout cela venait se greffer la mentalité disciplinée du Japonais, qui se traduisait par un esprit de groupe et une collaboration plus étroite entre tous. C'était tout à fait l'inverse de ce que j'avais connu en France.

Je mis à profit ce jour de repos pour rendre visite à maître Takeuchi que je trouvai en compagnie de trois kendokas d'une grande université de Tokyo. Le maître leur expliquait les différentes significations de *ma-ai* et *de-ai*. C'était aussi un enseignement vital pour le karaté, l'aïkido et les armes. Aussi, après les présentations, je m'empressai de prendre note de la conversation qui fut en partie conduite par l'un des universitaires,Akira *san*, un jeune homme fort sympathique,3e *dan* de kendo et capitaine de son équipe. Voici les propos de *sensei* Takeuchi :

> — *Ma-ai* est l'espace harmonieux existant entre les formes. C'est aussi la force qui les maintient à distance les unes des autres afin d'obtenir un univers uni et parfaitement équilibré. Le sentiment qui vient à l'esprit, lorsque l'on se trouve en face d'un partenaire, c'est qu'il semble séparé de nous par une certaine distance. Cette distance est harmonieuse ou ne l'est pas, et cela est fonction de la qualité de la force inhérente aux deux adversaires. Si nous prenons l'exemple des planètes vis-à-vis du soleil, nous savons que c'est la force inhérente à la planète qui en détermine la distance gravitationnelle. Certaines planètes se vitalisent, d'autres au contraire se dévitalisent. C'est cela qui détermine leur distance par rapport au soleil. Certaines planètes sont trop loin ou trop proches du soleil et la vie « physique » y est inconnue. La terre, elle, est à la bonne distance, ce qui permet à la vie physique autant que spirituelle de pouvoir se développer. Au cœur du combat, il faut apprendre à sentir en un clin d'œil la distance harmonieuse entre nous et les adversaires. Cette faculté fait de nous un soleil auquel seraient subordonnées les planètes. Lorsque le Soi prend les rênes du combat et que la vacuité a remplacé l'observation des sens et du mental, on devient un centre

parfait, vide et immuable. Avec l'habitude, cette distance se prend naturellement.
À partir de là peut commencer le conditionnement du mental consistant à lui faire admettre que cette notion de distance est fausse, tout comme est fausse la conception du temps qui sépare deux corps. Ce à quoi il faut désormais donner de l'importance concerne moins la forme que la force qui en est l'âme animatrice. Cette force d'énergie radiante est le *ki*, et ce *ki* emplit l'espace qui semble vous séparer de votre partenaire ou de l'adversaire. L'espace n'est donc pas un vide, mais un univers compact tout pénétré de *ki* dans lequel flottent les univers célestes et tout ce qui existe autour de notre terre. Du point de vue force (*ki*), la notion de vide entre deux formes n'existe pas, et les radiations du soleil sont transmises à toutes les autres planètes environnantes de même que les planètes entre elles s'influencent. Cela est à la base de l'astrologie. De la même manière, deux hommes face à face ne sont séparés qu'en apparence car la radiation naturelle du *ki* de chacun d'eux pénètre complètement le corps de l'autre. Ici émerge déjà le sentiment de ce que l'on nomme unité et vous comprenez qu'il ne s'agit pas d'une théorie fictive mais d'une réalité que la physique peut prouver. Aussi, si au lieu de vous croire ce corps, vous vous identifiez à l'espace infini du Soi, la distance entre Tori et Uke disparaît et seul reste l'esprit. Du fait que la nature de l'esprit est l'unité, la distance entre les deux corps disparaît immédiatement, et vous devenez alors capables d'agir sur le partenaire même si celui-ci se trouve à une grande distance. Lorsque ce sentiment d'unité jaillit dans la conscience, la rencontre entre vous et le partenaire ne se situe plus dans l'espace, mais dans le temps. C'est le *de-ai*, le temps transcendé, l'instant éternellement présent qui apparaît en un sublime éclair. C'est le sens du vide dans lequel s'annule tout sentiment de l'ego, de Soi et de non-Soi. *De-ai* est un moment de totale disponibilité, de plénitude résultant de l'unité comprise non seulement avec le partenaire, mais avec l'univers entier. C'est un état de conscience pure où même la concentration serait un obstacle. C'est là que le sens de la vitesse disparaît car la vitesse n'est qu'une caractéristique du temps. La vitesse a été utile dans l'utilisation du corps ou de la technique du shinaï, elle devient inutile lorsque la conscience n'est plus liée à la forme, dans l'éclair du non-temps, du non-espace, c'est-à-dire dans l'instant présent.

Le recueillement, la paix, la confiance, le silence, sont des qualités qui favorisent cet accomplissement de *de-ai*. L'art d'être l'autre, en annulant l'espace, part de ce grand principe. C'est l'une des grandes lois de l'amour dont on parle tant sans jamais bien la comprendre.
Lorsque vous êtes plein de cet amour, tout sens d'opposition peut être annulé à volonté et *kan*, l'intuition, prend les rênes de la vie. C'est l'intuition qui favorise la perception chez l'autre d'une entrée, diriez-vous. Ce peut être aussi une peur, un doute, une faiblesse ou une pensée. C'est à ce moment précis que, telle l'eau trouvant un vide, l'amour qui est en vous le pénètre et le contrôle. Votre corps suit, et cela s'appelle l'entrée immédiate, non-voulue et non-perçue. Cette action spontanée est aussi belle et aussi naturelle que le détachement d'un fruit mûr de sa branche.
— *Sensei*, demanda un autre étudiant, on considère zanshin comme le troisième état. Qu'en est-il exactement ?
— *Zanshin* est le prolongement de *de-ai*, l'instant. Ce n'est pas à proprement parler la vigilance, comme on le traduit ordinairement, mais c'est plutôt préserver le mental dans l'état où il se trouve (*muga*), et cela aussi longtemps que possible.
Le premier étudiant reprit la parole.
— Pour moi, la difficulté est de parvenir à dépasser la notion de distance. Je ne peux m'empêcher de toujours penser à placer la bonne distance entre la pointe de mon shinaï et le men[{33}]. J'ai le sentiment de passer continuellement de la réflexion à la non-réflexion. En fait, j'ai peur, en me laissant aller, de perdre l'opportunité de marquer un point !
— C'est toujours un problème d'attachement aux sens. C'est le désir de gagner et la peur de perdre qui vous empêchent de combattre sans réflexion, car il est vrai que, si l'on est décidé à abandonner en partie les perceptions uniques des cinq sens et à entraîner la perception interne, une période de temps va s'écouler pendant laquelle il vous sera difficile de remporter une victoire. C'est l'indispensable sacrifice à faire pour dépasser ses propres limites et atteindre le Soi.
— Oui, cela, je le comprends bien, mais qu'est-ce exactement que le Soi par rapport à notre conscience de tous les jours, à notre ego, comme vous le dites ?

Muga : état de non modification mentale.

Maître Takeuchi réfléchit un court instant, prit deux petites tasses de thé vides, une dans chaque main et les présenta devant l'étudiant :

— Regarde bien ces deux tasses, elles représentent deux combattants face à face. Chacune d'elles est bien personnifiée par sa forme et sa couleur. Mais l'essentiel de sa nature est de contenir un élément. Telles que tu les vois, elles contiennent en ce moment de l'air, que l'on peut identifier à la conscience et au *ki* des deux adversaires. Maintenant, je rapproche les deux tasses l'une de l'autre. Dis-moi si l'air de chaque tasse s'est lui aussi avancé ou s'il est resté à sa place ?

— Bien sûr, l'air n'a pu être déplacé. Il est un tout unique incluant l'air de cette maison, mais les tasses, elles, ont bougé !

— Effectivement, et les tasses, comme les personnalités n'ont aucune réalité permanente. Avec le temps elles se brisent, et finissent par disparaître. L'air, au contraire, lorsqu'il est dans la tasse, devient la conscience du Soi, et hors de la tasse, le Soi sans conscience. L'essentiel à retenir dans cet exemple est que c'est la tasse ou l'ego qui donne le sentiment trompeur de distance. En vérité, comme tu l'as vu, le Soi (l'air de la tasse) est immuable, même lors du rapprochement des tasses. On peut donc dire que le contenant est au non-Soi ce que le contenu est au Soi.

Le même étudiant reprend :

— Si *mushin* est atteint, qui va combattre, qui va diriger mes pas, qui est celui qui contrôle ? Je me sens complètement perdu dans le noir, sans mon ego !

Tout le monde éclata de rire. Maître Takeuchi, amusé, lui répondit :

— Le non-ego n'est ni clair ni obscur, il transcende la lumière et l'obscurité. Il n'est pas inactif mais accomplit les actions sans intervention du mental. Lorsque *mushin* est atteint, toutes ces questions s'annulent d'elles-mêmes. Alors, au travail !

Grand rire collectif. Le maître était toujours bien disposé à l'égard des étudiants qui venaient le voir. Il ne leur imposait jamais rien, les conseillait et faisait toujours en sorte que l'atmosphère soit détendue et même joyeuse. Madame Takeuchi profita de cet intermède pour offrir à nouveau thé et biscuits salés. Maître Takeuchi demanda à l'étudiant de se regarder dans une glace et lui dit :

— Peux-tu confondre les deux images ?

— Non, *sensei* !

— Pourquoi ?

— Parce que je pense avec cette tête-là, dit l'étudiant en pointant son index sur son nez pour se désigner, selon l'habitude japonaise.

Cela eut pour effet de provoquer à nouveau l'hilarité du petit groupe.

— Bien, ferme les yeux et dis-moi ce qui n'est pas toi. Après un moment d'hésitation :

— Ce qui est hors de mon corps, *sensei* !

— C'est une façon de voir car lorsque ce corps dont tu es si fier ne sera plus après ta mort, où seras-tu ? Tu auras simplement laissé la place au Soi qui n'est pas localisable en un endroit particulier mais imprègne toute chose dans l'univers ! Le Soi, vois-tu, est si subtil qu'il est bien difficile à expliquer avec des mots. Le Soi est une conscience divine momentanément incarnée qui vit, pense et agit à travers différentes couches de conscience plus ou moins grossières et s'identifie avec elles. Ce sont les sensations du corps, les sentiments émotionnels, les idées et les pensées conceptuelles, dont l'ego. Prenons un exemple plus moderne. Imagine une projection de film. À l'une des extrémités de la salle, il y a l'écran (c'est le Soi). À l'autre, il y a l'opérateur (c'est l'ego). Au moment de la projection, l'opérateur qui ignore le thème du film se prend d'intérêt pour lui et se met à l'observer avec attention. C'est ainsi qu'à mesure que le film se déroule, il finit par oublier où il est et même ce qu'il est. Il est véritablement projeté dans l'illusion des scènes de l'écran. Son identification est telle qu'il en ressent de la joie

ou de la peine. Il a chaud ou froid, selon les séquences du film. Il est complètement dans l'oubli de lui-même. Cela, tout le monde l'admet et le comprend. À la fin du film, l'opérateur redevient conscient de lui-même et s'aperçoit que toutes ces images ne le concernaient pas. Pourtant, l'influence du film persiste en lui, impressions de joie ou au contraire de peine. Ce sont ces impressions qui forment le *karma* qui sera imposé au corps qu'il prendra à nouveau dans une prochaine existence.

Eh bien, vois-tu, l'existence terrestre est comparable à un film projeté sur l'écran du Soi. Lorsque le spectacle est terminé, le film disparaît et l'écran, qui a toujours été présent et inaltéré, reste en place jusqu'à la prochaine séance. Rapporté à l'homme, on pourrait dire que chaque soir correspond à la fin de chaque vie, le film de l'existence de l'ego cesse mais le Soi immortel se maintient immuable et éternel de vie en vie. Les disciplines du *budō* et de la méditation ont pour objectif de vous éveiller, de vous faire prendre conscience que ce film n'était qu'un ensemble d'images artificielles sans consistance réelle. L'opérateur qui s'est identifié au film est l'ego, l'opérateur une fois conscient d'avoir été dupé lorsque le film est terminé est toujours le même mais sans l'illusion trompeuse du film qu'il vient de voir. Maintenant il est comparable au vrai Soi, non plus neutre (l'écran) mais pleinement réalisé. Il est désormais ancré dans l'écran tout en devenant l'observateur éclairé de la nature des films projetés sur lui. Une fois cette fausse identification terminée vous retrouvez vous aussi votre identité d'opérateur éveillé.

N'allez donc pas vous imaginer que le Soi est loin et inaccessible, car c'est par lui que vous m'entendez à travers vos oreilles, que vous me voyez à travers vos yeux, et que vous me comprenez à travers votre mental. Vous êtes fondamentalement le Soi. Réalisez-le maintenant et vous êtes sauvés. Lorsque vous dites :

« Je suis un tel », cette identification vous limite à être un tel. Mais si le même « je » est capable de dire : « Je suis l'univers », alors en vérité vous devenez ce que vous dites, et le Soi se réalise à lui-même. Tokuhon avait une très jolie formule pour exprimer cela, il disait : « Le moi qui de soi-même conçoit son propre éveil, c'est le vrai moi ; fais-toi donc concevoir ce moi à toi-même ! » Et Kukaï parlait, quant à lui, de l'entrée du soi dans le Soi afin que le Soi puisse pénétrer le Soi

(*nyūga ga'nyū*). Cela implique d'atteindre dans l'expérience méditative consciente des états d'illumination aussi élevés que le *tōgaku* et le *myōgaku*.
Ces états émergent sans effort, au fur et à mesure que disparaît l'ego. Dans notre enseignement, cette réalisation est obtenue en pleine conscience. Pour certains, l'éveil apparaît brusquement, pour d'autres c'est un long cheminement qui conduit à la vacuité.

Hiver

冬

Terre

地

L'hiver était maintenant très proche. Les forêts s'étaient dépouillées. Mais à Shizuoka, même l'hiver était une merveilleuse saison. Le froid était sec et tout à fait supportable, le ciel continuellement bleu et ensoleillé.

Du haut de ma petite montagne, je pouvais désormais admirer au loin le chapeau blanc du mont Fuji. Des amis avaient eu un jour la gentillesse de me le faire voir de près en hiver. C'est une région de toute beauté. Nous visitâmes les grands lacs en partie gelés. La nature y était d'une telle pureté qu'elle me rappelle aujourd'hui certains paysages du Tibet.

L'hiver, le froid s'empare de la vie active, ralentit le rythme des existences, détruit les formes faibles, purifie par la mort ce qui doit alors partir. Pour le chercheur de vérité, l'hiver est un moment privilégié d'introspection, de méditation, d'intériorisation. C'est aussi une période où il doit apprendre à s'abandonner, condition essentielle pour pouvoir mieux renaître, plus grand, plus fort, plus vrai ! Ou ne plus renaître du tout !

Le soir, le soleil rouge sang jetait sur les pentes neigeuses du Fuji *san* des nuances de rose, de bleu et de violet, et je ne résistais pas à la tentation d'essayer de fixer ces moments sublimes et fugaces sur ma pellicule.

Pour le nouvel an, je m'étais arrangé pour éviter les invitations superficielles et je m'étais rendu disponible pour passer quelque temps avec maître Takeuchi. Je fus tout surpris de le voir habillé en tenue d'hiver traditionnelle : un kimono et un haori bleu foncé, des tabis, genre de socquettes blanches en toile avec l'orteil séparé pour mieux enfiler les zōris, chaussures faites d'une simple semelle de paille. Il portait à la main une petite canne et un petit chapelet. Sa femme était aussi en kimono. C'était le jour de l'année où l'on endossait avec plaisir l'habit traditionnel, le moment où tous les Japonais, après avoir fait une grande toilette de la maison et laissé sur place les démons (*araburu-kami*) de l'année écoulée, changent de vêtement pour fêter l'année nouvelle. Le dernier jour, appelé *Omisoka*, est un jour de joie intense car selon la tradition, ceux qui trouvent le bonheur pendant cette journée, trouveront la joie pendant toute l'année à venir. C'est aussi le jour où chacun doit payer ses dettes, et comme dette se dit *kake*, on en profite pour manger un bon soba, des nouilles dans une soupe chaude appelée aussi *kake*.

Nous partîmes ensemble dans un temple bouddhiste des alentours. À minuit, la foule était déjà très nombreuse devant le gong que chacun venait faire résonner. Le nombre précis est de 108 coups afin de chasser les 108 passions. C'était le *jōya no kane* qui annonçait l'année nouvelle. Après avoir

sacrifié à la tradition d'aller saluer les kamis dans un petit *jinja* shintō, maître Takeuchi nous invita dans un petit restaurant... Puis tôt le matin, l'un des amis du maître rencontré en cours de route m'offrit de me raccompagner jusqu'à la gare de Shizuoka où se trouvait ma fidèle bicyclette.

Le lendemain, au Yōseikan, le *kangeiko* allait commencer très tôt. À peine deux heures de sommeil, et voici qu'il fallait descendre d'un lit bien chaud dans le froid glacial d'un dojo dont le petit poêle n'arrivait pas à chasser les courants d'air ni à sécher la fine pellicule de givre qui recouvrait les tatamis. Il est vrai que le Yōseikan était une très ancienne demeure qui avait bravé toutes les saisons et qui n'était plus de la première jeunesse !

À quatre heures du matin commença l'entraînement d'aïkido. Dehors, maître Sano Teruo s'occupait de la section karaté. Quelques minutes avant le lever du soleil, tous les élèves partirent en courant vers l'est en longeant le lit de la rivière Abe. Lorsque le soleil jaune pâle fit son apparition, le groupe, mains jointes, salua l'astre de vie grâce auquel une nouvelle année allait maintenant commencer. Après avoir frappé deux fois dans leurs mains comme le voulait le rite shintō, tous saluèrent l'astre par un triple « banzaï ». Chacun put alors retourner au dojo ou aller vaquer à ses occupations. Ces entraînements, au plus fort de l'été et de l'hiver, étaient des moyens de se dépasser physiquement et mentalement. La fin d'un kangeiko était toujours gratifiée d'un diplôme. Cette fois, le plus grand nombre était revenu au dojo où allait se faire un petit déjeuner fraternel incluant thé, *mochi* (sorte de riz pilé), algues, *sembei* et autres spécialités. Le saké était à ce moment précis de l'année particulièrement apprécié. Nous eûmes même l'honneur d'assister à une vieille danse de samouraï par maître Mochizuki.

Deux jours plus tard, une autre cérémonie inaugurait la nouvelle année. Il s'agissait d'une cérémonie de tir à l'arc qui se déroulait au Sengen *jinja*. Le tir religieux fut ensuite suivi d'une compétition amicale.

Les festivités une fois terminées, je téléphonai à maître Takeuchi pour lui demander la permission de revenir m'entraîner. Ma demande acceptée, je retrouvai donc le petit dojo. Le maître avait eu la gentillesse d'y installer un petit chauffage à pétrole. L'échauffement fut douloureux. Le *kangeiko* cette année avait été assez dur et le maître me permit une pose « thé ». Il sourit de me voir tout courbaturé.

— Dans le vieux Japon, les instructeurs avaient l'habitude d'insister sur

les vertus de la souffrance pendant le *keiko*. La valeur éducative d'un tel enseignement était de faire comprendre au pratiquant la nécessité du détachement et de l'indifférence vis-à-vis du corps. Aujourd'hui, le *keiko*, bien que pouvant quelquefois être dur, ne comporte heureusement plus cette attitude presque militaire qui ne laisse fleurir aucune compassion ou sentiment dans le cœur de l'élève. À quelques exceptions près, la discipline s'est considérablement relâchée par rapport à ce que j'ai connu jadis, et cette tendance laxiste a fait perdre beaucoup de crédit au *budō* traditionnel. Ce que je cherche, c'est le juste milieu entre une discipline sans mollesse et une compassion sans faiblesse.

Deux experts du Katori-ryū lors d'une démonstration sacrée devant le grand Katori jingu.

Dans le courant du mois de janvier, maître Takeuchi me fit l'immense honneur de m'apporter, juste avant l'entraînement, un magnifique katana qu'il gardait précieusement. Il me permit de m'en servir chaque fois que je viendrais m'entraîner. Je retrouvai l'exquise sensation d'une vraie lame, telle que je la connaissais pour avoir longtemps pratiqué en France avec un sabre authentique. Il fut néanmoins difficile d'accepter un tel honneur, sachant toute l'importance que le maître attribuait au sabre. Je m'agenouillai pour le remercier. Le maître me tendit l'arme.

— Il est temps maintenant d'apprendre à trancher réellement. Familiarise-toi avec le sabre et lorsque tu seras prêt pour le test de coupe, je te préviendrai.

Placement du ventre, posture du dos, vitesse, kiaï, tous les détails furent

passés en revue, et continuellement réajustés. J'avais hâte de pouvoir apprendre à couper. Ce genre de test était bien entendu parfaitement inutile sur le plan stratégique, mais était très révélateur des qualités et des défauts de la frappe. J'avais eu à passer par une épreuve identique en karaté, et bien que le fait de briser quelques planchettes de bois n'ait en soi aucune espèce d'importance, c'est le moyen radical de tester la puissance, la rapidité et la précision de sa technique. Désormais, maître Takeuchi ne parlait plus beaucoup, et encore moins pendant les séances d'entraînement. Par contre, il restait plus souvent à m'observer. Cela fut un peu gênant au début, puis très vite je m'y habituai.

Un jour, après un entraînement, il me demanda à brûle-pourpoint :

— Peux-tu venir demain ?

J'avais un programme chargé, mais je savais que je pouvais aisément l'adapter aux circonstances changeantes qui survenaient fréquemment. Pourtant, je répondis un peu légèrement :

— Oui, peut-être, *sensei*, je ne sais si j'aurai le temps, j'ai... Il ne me laissa pas finir ma phrase et ajouta :

— La permanence de la conscience est liée à la notion de temps. Le temps dépend de la mémoire et la mémoire du mental. Le temps est aussi inexistant que le mental, comment peux-tu parler de temps ?

— C'est une façon de parler, répondis-je, touché par sa réplique tranchante.

— Les mots ne doivent pas être réduits à l'état de phrases puériles et vides de signification. On ne doit rien dire plutôt que d'aligner des mots sans signification profonde. Chaque mot doit transporter l'énergie qui lui convient. À l'avenir fais donc attention à ce que tu dis. La puissance du kiaï commence par le contrôle de la parole.

Pour montrer au maître que j'avais bien reçu la leçon et que je n'avais pas mal pris sa réflexion, j'en profitai pour lui poser une question car nos grandes conversations étaient maintenant rares.

— *Sensei*, par quel processus le *ki* est-il dirigé, par le mental ou le non-mental ?

— Les actions du corps qui se manifestent par la respiration, le bâillement, l'éternuement, les pleurs, les excrétions, etc., sont des

manifestations du *ki*. Chez l'être humain non discipliné, le mental est en perpétuelle modification, et le *ki* qui lui est intimement lié fait de même. Les inhibitions, les frustrations, la colère, la peur, etc., entraînent par conséquent des blocages et des congestions du *ki* dans certaines zones définies du corps. Certaines d'entre elles subissent une hyperstimulation, d'autres sont complètement dévitalisées. L'acupuncture agit en faveur du réajustement et de l'équilibre de l'énergie dans l'ensemble du corps. Au fur et à mesure que le mental se libère et que ses modifications cessent, les zones d'énergie se débloquent et le *ki* commence à circuler plus librement dans toutes les parties de l'organisme, apportant vitalité, force et nourriture. Le bâillement, par exemple, démontre un changement important dans le potentiel du *ki*, le relâchement de zones congestionnées dans le corps entraîne une libération d'énergie qui se manifeste par le bâillement. Tant que l'ego commande l'homme, le *ki* reste limité aux fonctions physiologiques de cette forme. Lorsque l'on atteint le non-ego, le Soi peut alors utiliser le *ki* en lui et autour de lui, et cela sans aucune limitation.

— Il semble difficile de concilier l'action et le non-agir. Pouvez-vous éclaircir cette notion dans le contexte du iaïdo ?

— L'art du non-agir n'est nullement de ne rien entreprendre ou de ne rien construire. C'est avant tout l'art de faire un avec l'environnement. Cela entraîne automatiquement le respect des lois qui régissent la nature, dont l'homme est un élément fondamental. Ce respect de l'ordre naturel établit une similitude de vibrations entre l'âme universelle et l'âme humaine. Cela suppose de notre part une connaissance des lois de cette nature. Lorsque je parle de connaissance, je ne pense pas à ce qui est emmagasiné dans notre intellect, mais à ce qui fait qu'un homme devient un jour l'incarnation vivante de ces lois, et par là même devient un véritable sage, un sage qui, comme le dit Lao Tseu « crée sans posséder, agit sans rien attendre, ne s'attache pas au fruit de ses œuvres et dans l'abandon ne demeure pas abandonné ». Cela est appelé la pratique du non-agir de l'ego, ce qui n'empêche pas d'être actif.

— Je sais qu'il ne faut plus désirer obtenir de récompense et que la bonne attitude doit être de se libérer du fruit des bonnes actions. Mais, que peut être le résultat de la réalisation du Soi ?

— La réalisation est l'éveil de ce que l'on est. L'homme éveillé vit

> dans le monde comme tout un chacun, seulement, il n'est plus lié à ce monde et n'en subit plus les ensorcellements. Il en est dissocié comme le film est dissocié de son écran. Le résultat de la réalisation du Soi se manifeste à travers le cerveau par une connaissance immédiate qui n'est jamais sujette au doute. C'est une compréhension synthétique et intelligente des lois qui gouvernent l'univers. Lorsque l'Esprit s'éveille de son long rêve obscur, le mental est imprégné subitement des attributs de cet Esprit. L'homme devient un kami ou un *bosatsu*. Il est empli d'une béatitude que rien ne peut altérer, il est soulevé par une puissance qu'il sait appartenir à l'univers, il rayonne d'un amour constant, il devient un créateur et un génie dans la sphère d'activité qu'il a choisie. L'intellect seul est limité à quelques connaissances spécifiques, et il lui est impossible d'emmagasiner toutes les connaissances du monde physique. Seule la connaissance de l'infini transcende l'intellect relatif et limité.

Le *satori*, à quelque degré qu'il se manifeste, est une vision directe de cette connaissance avant qu'elle ne soit réduite à une forme, un concept ou une loi. C'est la poésie cachée derrière le poème. C'est l'instant suprême de la rencontre en kendo, c'est la beauté que voile l'arrangement du bouquet. La réalisation se manifeste par le sentiment profond de n'être pas l'auteur des actions, ce sentiment apparaît lorsque ces actions sont consacrées au Soi et que le fruit en est offert à ce qui, pour toi, représente le plus haut aspect de la divinité. Il faut agir libre du désir de quelque récompense que ce soit. Il faut, comme le disent certains, travailler comme l'ambitieux mais sans ambition. Tiens-toi à ce principe, reste à l'arrière-plan, vigilant à être présent et reste l'immortel témoin de ce monde à jamais bouleversé. Avec un tel comportement et une telle confiance en ta nature divine, que t'importent alors les mirages du monde de la forme, que t'importent les *ofuda*[{34}], les *omamori*, l'invocation des *jizō*, des *ten* et des kamis, toi qui portes en ton cœur la gloire de tous les bouddhas réunis !

Pendant les mois de janvier et de février, la période la plus froide, le maître suivit constamment ma progression. Mais j'attendis en vain qu'il décidât de m'enseigner comme promis la technique de la coupe.

Pourtant, vers la fin du mois de février, à un moment où, comme à l'accoutumée, je dégainais mon sabre, il sauta sur ses pieds avec une étonnante agilité et s'écria, exalté comme je ne l'avais jamais vu :

— Ça y est, tu as coupé !

Ses yeux, qui d'habitude étaient pénétrants mais sans la moindre émotion, reflétaient maintenant une tendresse et un je ne sais quoi de dramatique. Le bonheur avait transfiguré son visage. Le maître était heureux comme un enfant devant son arbre de Noël. Tout s'était fait en un éclair et je n'avais pas bien compris ce qui se passait. Mes efforts avaient été les mêmes et les résultats aussi. J'étais même un peu las et je le regardais complètement ébahi.

— *Sensei*, je n'ai pas encore appris à couper. Vous ne m'avez encore rien montré.

Ses yeux étonnamment souriants reprirent leur expression de fermeté.

— Comment peux-tu être ainsi ? Tu marches en aveugle dans un champ de fleurs et lorsque la vue te revient tu oublies l'objet de la démarche qui était de faire un bouquet. « Couper » ! Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire satisfaire ton ego, t'enorgueillir de trancher en deux un morceau de paille. Quel noble but pour un enfant de samouraï, mais quelle perte de temps pour celui qui cherche la vérité ! Trancher du bambou ou de la paille d'un seul coup est chose facile, et en quelque temps tout bon pratiquant peut y parvenir. Mais avoir, l'espace d'un éclair, coupé sans ego, voilà ce que j'attendais. « L'âme s'est ouverte comme s'ouvre la fleur au printemps. »

Je n'avais aucune conscience particulière de ce qui semblait s'être passé, pas plus que du moment où j'avais ramené le sabre au fourreau, et j'étais un peu déçu du peu de sensations objectives obtenues, qui auraient pu me satisfaire !

Fu : vide.

— Ne te leurre pas sur toi-même, ne minimise pas ce qui vient d'arriver, tu as coupé sans ego, l'espace d'un court moment. Une fois l'entaille faite à la racine de cet ego, celui-ci se vide doucement de sa

substance aussi sûrement que le soleil tropical assèche, dès qu'il se lève, les larmes de rosée emprisonnées dans la céleste géométrie d'une toile d'araignée. Voilà ce que j'attendais depuis les premières minutes de ton entraînement. Maintenant, il n'y a plus qu'à travailler en te libérant du désir de renouveler ton exploit. C'est parce que tu ne l'as pas cherché que la présence du Soi s'est manifestée. Le fruit est mûr maintenant, fais ce que tu veux, reste, va-t'en, entraîne-toi ou ne fais rien, mange, parle, qu'importe l'action, à partir de maintenant le chemin est irréversible. Le silence s'installe dans la demeure, et la demeure reste vide.

Maître Takeuchi retrouva sa sérénité habituelle. Il reprit le katana, le nettoya avec soin et respect et le replaça sur son support. Je me demandais maintenant qui avait été le plus utile, l'arme ou l'instructeur ? Probablement les deux à la fois !

J'aurais voulu exprimer ma joie au maître, le remercier chaleureusement, mais un pas avait été accompli vers la réalisation et je ne pouvais plus faire marche arrière. Remercier, voilà une action qui, en ce moment précis, aurait été malencontreuse. Le devoir doit être fait, sans plus, sans recherche de récompense et sans remerciements. Je n'avais rien à dire et ne devais rien dire. Je suivis le maître dans la salle de séjour.

Le maître donna un ordre à sa femme qui vint allumer un bâton d'encens devant l'autel du petit bouddha noir. Pendant ce temps, maître Takeuchi se vêtit d'un kimono blanc. Sa femme avait préparé sur la table tout un matériel pour la calligraphie, pierre à encre, feuilles, pinceau en poils de blaireau, et d'autres éléments dont j'ignorais l'utilisation. Il s'installa à la table, le corps aussi droit qu'un bouddha, prépara son encre, humidifia son pinceau, plaça sa feuille et se recueillit. Je sentais qu'il exprimait devant moi le meilleur et le plus intime de lui-même. Je ressentais l'immense privilège qu'il me donnait de vivre et de sentir sa « présence ». Le silence était presque insupportable. J'allais assister à ce que le maître appelait « une méditation sur papier ». Soudain, sa main fine mais forte partit sans la moindre hésitation ; avec grâce, elle écrasa, tournoya, enroula, et dans un dernier sursaut se détacha de la feuille blanche. Pas un trait de son visage ascétique n'avait bougé. Un idéogramme était apparu, magnifiquement ponctué. Maître Takeuchi, silencieusement, contemplait le dessin. Je compris ce que voulait dire zanshin. Au bout de quelques minutes, il sembla soudain se réanimer :

— Ce *sumi-e* est à toi, je le garderai ici en souvenir de ce qui a été accompli.

Aï : amour.

J'avais très bien compris ce qu'il voulait dire et là je dus le remercier chaleureusement. C'était un adieu sans en être un. Être ici ou ailleurs, quelle importance ? La communion entre les êtres est-elle fonction de la distance ? L'essentiel n'était-il pas que je continue cette discipline sacrée du sabre et que s'accomplisse la volonté du Soi ?

Le maître avait rangé son matériel et avait remis ses habits de tous les jours.

— Reviens quand tu veux, cela nous fera toujours un très grand plaisir.

En sortant, sur le trottoir, je contemplai à quelque distance ce couple de vieillards, insignifiant aux yeux du commun des mortels, faisant des signes chaleureux d'au-revoir, et je ressentis soudain un grand vide, j'eus envie de pleurer. Je ne m'étais pas rendu compte que le maître avait empli la coupe d'amour et que mon cœur pour lui en débordait. Il faisait beaucoup plus froid que d'habitude. Après un dernier signe, je pressai le pas. Il y avait encore tant à faire.

Lexique

Aï

Signifie unir, concentrer (avec harmonie). C'est un principe d'intégration utilisé entre deux partenaires, ou entre soi et l'univers.

Aïki

C'est l'union avec le concept universel du *ki* envisagé comme une unité fondamentale.

Aïkido

Cet art admirable est le moyen pour l'homme de connaître sa véritable nature divine. Pour cela, un pratiquant d'aïkido utilise le principe d'amour ou d'harmonie du aï, afin d'unir en un tout unique le principe de la vie (*ki*) au principe de la forme (*jutsu*), selon un dessein spirituel (*dō*).

Budō

Le *budō* est au bujutsu ce que l'âme est au corps. Si le bujutsu est surtout la voie du soldat (*bushi*) et l'art de la guerre, le *budō* quant à lui est plus axé sur l'autoperfection. Les idéogrammes du mot *budō* sont synonymes de paix et incluent en filigrane une dimension spirituelle.

Bushi

Un soldat japonais, un samouraï, dont la discipline sévère imposait non seulement la pratique des armes mais également l'application des règles et principes contenus dans le

bushidō, littéralement « la voie du guerrier ». C'était le code d'honneur du parfait soldat.

Dan

Degré que passe un pratiquant d'art martial et qui est concrétisé par l'obtention d'un diplôme. Selon le nombre de *dan* obtenus, le grade de l'étudiant augmente. Notons que ce système (aujourd'hui falsifié) est récent et que les vieilles écoles ne délivraient que des titres.

Dō

La Voie qui, par la discipline corporelle et la philosophie, conduit un étudiant vers la réalisation du Soi. En effet, *dō* est une traduction du *tao* chinois qui se réfère à l'absolu originel que l'on réalise par la réalisation de la conscience du Soi.

Dojo

Un endroit où l'on s'entraîne et où l'on étudie la Voie. C'est donc une salle où l'on pratique un art martial selon les règles du *budō*. L'âme du dojo est le *kamiza*, un petit sanctuaire symbolisant le but à atteindre.

Fudōshin

Attitude mentale imperturbable et détachée devant toute circonstance ou événement extérieur. Cet état de divine indifférence est la conséquence :

- du contrôle des cinq sens et du mental,
- de la différenciation du réel et de l'irréel.

Gorin

Le *gorin* (cinq éléments) est un reliquaire constitué de cinq formes géométriques symbolisant les Cinq éléments : Terre (cube), Eau (sphère), Feu (triangle), Air (demi-cercle) et un cône représentant l'éther (le point absolu). L'ensemble est une représentation de la constitution occulte de l'homme, et le moyen utilisé dans le bouddhisme tantrique japonais pour réaliser l'état nirvânique. Le *gorin* est identique en signification au *stūpa* indien.

Hara

Nom donné à la région de l'abdomen. *Hara* ne doit surtout pas être confondu avec le centre de gravité, le *seika tanden*.

Haragei

L'art d'utiliser l'énergie au niveau du ventre. On peut appliquer l'art du *haragei* à toutes les actions physiques, afin de parvenir à les réaliser avec un maximum d'efficacité et un minimum d'effort. C'est dans cette partie du corps que peut être neutralisée la dualité de l'énergie du ciel et de la terre.

Hakama

Jupe-culotte que portaient les anciens samouraïs et que portent encore les Japonais lors des entraînements du *budō* ou des cérémonies. Dans le *budō*, le hakama est porté, car l'entraînement est considéré comme une véritable cérémonie. Il est surtout utilisé dans des disciplines comme le kyudo, l'aïkido, le iaïdo ou le kendo.

Iaï-jutsu

L'art de dégainer le sabre, dans différentes situations, assis et debout, avec un maximum de vitesse et de puissance. C'est un combat imaginaire contre des adversaires qu'il faut visualiser.

Iaïto

Sabre factice pour l'entraînement en iaï-jutsu.

Jumbi taisō

Exercices d'assouplissement précédant l'entraînement.

Jiyu-kumite

Rencontre (ou assaut) libre entre deux partenaires. Ce terme est surtout utilisé en karaté.

Kata

Série d'attaques et de défenses contre un ou plusieurs adversaires imaginaires. C'est dans les katas que se trouvent, plus ou moins voilées, toutes les techniques et applications d'une discipline martiale. Le kata est aussi un rituel visant à mettre le mental dans un état de calme et de non-pensée (*mushin*).

Kami

Nom donné par les shintoïstes aux nombreuses forces (divinités) animant les différents règnes de la nature, que les hindous nomment *deva*.

Kangeiko

Entraînement intensif au moment le plus froid de l'année.

Kappō

Technique de réanimation par les *kuatsu* (pression, percussion ou massage des centres nerveux).

Katana

Sabre japonais (authentique) utilisé en iaï-jutsu.

Keiko

Entraînement physique incluant une dimension supérieure de nature mentale et spirituelle.

Ki

L'énergie vitale universelle qui imprègne toute forme manifestée, lui donnant la vie, le mouvement et l'être. C'est de l'union du *ki* et de la forme que se développe la

conscience. Le *ki* est connu en Chine sous le nom de *chi* et de *prâna* dans les yogas hindous.

Kiaï

Moyen de contrôler le *ki*, selon un dessein particulier. On utilise pour cela le son sous la forme extérieure d'un cri empli de force et d'intention.

Kokoro

Un état d'esprit libéré des sentiments égocentriques du « je » inférieur. C'est en général un sentiment élevé de l'âme ou une émotion de nature spirituelle.

Kokyū

Le processus respiratoire que l'on utilise selon certaines manières pour unir le corps et l'Esprit, ou l'attaquant et l'attaqué.

Kyudo

Voie du tir à l'arc japonais selon les grands principes du bouddhisme zen et du shintō.

Michi

Le sentier, identifié quelquefois à la voie (*dō*) qui, par la discipline, mène l'homme vers l'accomplissement et la réalisation du Soi.

Satori

L'illumination du mental. C'est un état de vacuité momentané ou permanent qui résulte du contrôle mental. Le *satori* est la prise de conscience du Soi réel, parallèlement à l'annihilation du sens limité du moi. Techniquement, c'est bouddhi, l'intuition pure irradiant le mental supérieur.

Seika tanden

Point relativement précis situé à l'intérieur du bas-ventre, à environ deux doigts sous l'ombilic. C'est là que se trouve le centre de gravité du corps et c'est le lieu où peuvent s'unir (à volonté) les forces matérielles avec les forces spirituelles, créant ainsi un centre rayonnant et particulièrement puissant d'énergie. C'est pour cela qu'il est appelé aussi l'océan de *ki* (*kikai*).

Sensei

Professeur, celui qui enseigne une connaissance. Un maître d'école est appelé « *sensei* ». Un grand expert de *budō* peut donc être appelé « *o-sensei* », mais son véritable titre de maître se dit « *shihan* ».

Shiaï

Rencontre, compétition.

Shin

Le mental.

Shochū geiko

Un entraînement intensif pendant la saison la plus chaude de l'année.

Shugyō

Entraînement austère de nature spirituelle.

Zen

Est dans son essence l'art de percevoir sa propre nature originelle et divine. On y parvient par la méditation (zen). À proprement parler, le zen est la recherche d'une expérience permettant à la conscience objective de s'unir à la conscience supérieure, le Soi divin qui est au-delà du mental analytique, intellectuel et concret. L'expérience acquise à travers la méditation zen est appelée *satori*. On atteint cet état en supprimant toutes les modifications du mental. Lorsque cet état de profonde paix est atteint, l'éclat de l'intuition pure (*buddhi*) apparaît, et l'étudiant réalise un certain degré de vacuité. Épurer le mental et le rendre aussi lisse que la surface d'un lac, tel est le but ultime des pratiques du *budō*.

Ouvrages conseillés

Cauhépé (J.-D.), Kuang (A.), *Métamorphose de la violence par l'aïkido* de Sumikiri, Ed. Guy Trédaniel, 1998.

Chen-Chi, *La pratique du zen*, Ed. Buchet-Chastel, 1960.

Claremon (N.), *Zen en mouvement*, Ed. Pradès, 1993.

Cleary (T.), *Code d'Honneur du Samuraï*, Ed. Alphée, 2005.

Coquet (M.), *Kyudo. Art sacré de l'éveil*, Ed. Chariot d'Or, 2015.

Coquet (M.), *La Recherche de la Voie (Mushâ Shugyō),* Ed. Véga, 2007.

Coquet (M.), *Pouvoirs spirituels et psychiques. Essai d'explication des miracles et pouvoirs paranormaux*, Ed. Trajectoire, 2015.

Coquet (M.), *Shingon. Le bouddhisme tantrique japonais*, Ed. Guy Trédaniel, 2004.

Coquet (M.), *Traité sur la mort pour mieux comprendre la vie*, Ed. Dervy, 2015.

Degore (S.), *Pratique de l'escrime japonaise*, Ed. Chiron, 2000.

Delorme (P.), *Iaïdo*, Ed. Guy Trédaniel.

Dōgen, *Shobogenzo zuimonki,* édité par Shōkin Furuta (Tokyo, Kadokawa, 1960)

Draeger (D. F.), *Classical Budō*, Ed. Weatherhill, New York & Tokyo, 1975.

Frédéric (L.), *Le Japon, Dictionnaire et civilisation*, Ed. Robert Laffont, 1996.

Fujiwara (R.), *Bukkyo Gairon. Principes généraux du bouddhisme japonais*, Bukkyō-Daïgaku, Kyoto, 1966.

Habersetzer (G. & R.), *Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient,* Ed. Amphora, 2000.

Hakushui Inami, *Nippon to the Japanese sword*, Ed. Kyoei Printing Co.

Herbert (J.), *Aux sources du Japon : le Shinto*, Ed. Albin Michel, 1964.

Kobo Daishi, *Chosaku zenshū*. Œuvres complètes, publié par Toshinori Katsumata, 20 vol. (Sankibo, Tokyo, 1968).

Ko-ji-ki, Ed. Maisonneuve & Larose, 1971. Introduction et traduction par Masumi Shibata.

Lie Tseu, *Le vrai classique du vide parfait,* Gallimard/Unesco, 1961.

Nocquet (A.), *Morihei Ueshiba, présence et message*, Ed. Guy Trédaniel, 1987.

Olivier (P.), *Budō* Seïshin. *À la recherche de l'Harmonie,* The Book Edition, 2011.

Olivier (P.), Passion Japon. *Voyage au cœur du Japon réel,* The Book Edition, 2013.

Otake (R.), *Katori Shintō Ryū, Le sabre et le Divin*, Budo Editions, 2002.

Picken (Stuart D. B.), *Shinto. Japan's Spiritual Roots*, Kodansha International Ltd, 1980.

Rati (O.), *Guide des arts martiaux*, Ed. de la Courtille, 1976.

Rios (C. H.), *El Espiritu de las Artes Marciales,* Ed. Obelisco.

Saotome (M.), *Aïkido, Nature et Harmonie*, Ed. Sedirep, 1985.

Stevens (J.), *Les secrets de l'aïkido*, Budo Editions, 2001.

Suzuki (D. T.), *Essais sur le bouddhisme zen* (3 vol.), Ed. Albin Michel, 1954-1957.

Tokitsu (K.), *Miyamoto Musashi*, Ed. DésIris, 1998.

Yoshito S. Hakeda, *Kukai major works*, Ed. Columbia University Press.

Du même auteur

L*es çakras ou l'anatomie occulte de l'homme*, Dervy Livres (1982), traduit en espagnol.

Les çakras et l'initiation, Dervy Livres (1985)

Pèlerinage au cœur de l'Inde, Éd. Adyar (1989)

Aux sources du Gange, Dervy Livres/Louise Courteau (1990)

Arunachala, La montagne de Shiva, Éd. Les Deux Océans (1996)

Yogi Ramsuratkumar : Le divin mendiant, Éd. Altess (1996), traduit en espagnol.

Wesak - Mystérieuse vallée du Tibet, Éd. Hélios (2002), traduit en espagnol.

Linga : Le Signe de Shiva, Éd. Les Deux Océans (2002)

Histoire des Peuples et des Civilisations, de la Création jusqu'à nos jours, Éd. Nouvelles Réalités (2002)

Budo : L'Esprit des arts martiaux, Éd. Guy Trédaniel (2003)

La vie de Jésus démystifiée, Éd. Nouvelles Réalités (2004), traduit en espagnol.

Shingon - Le Bouddhisme tantrique japonais, Éd. Guy Trédaniel (2004)

La Recherche de la Voie - Mushā Shugyō, Éd. Vega (2007)

Jésus, sa véritable histoire, Ed. Alphée - Jean-Paul Bertrand (2008), traduit en espagnol.

Kundalinî - Le Yoga du Feu, Éd. Alphée – Jean-Paul Bertrand (2009)

Stones of the Seven Rays :The Science of the Seven Facets of the Soul, Inner Traditions,Destiny Books,Rochester,Vermont,États-Unis (2012)

Ovnis, la dimension spirituelle, Éd. Le Temps Présent (2013)

Le Troisième oeil - Dans les mythes, l'histoire et l'homme, Éd. Le Temps Présent (2013)

Le Comte de Saint Germain : Éveilleur de l'Occident, Éd. Moryason (2013), traduit en espagnol.

De la sexualité au divin - Une voie royale vers Dieu, Éd. Le Temps Présent, JMG (2014), traduit en espagnol.

Shiva Nâtarâja : La danse cosmique, son mythe, sa symbolique, Éd. Les Deux Océans (2015)

Pouvoirs spirituels et psychiques, Éd. Trajectoires, Piktos (2015)

Le Kyūdō - Art sacré de l'éveil, Éd. Chariot d'Or, Piktos (2015)

Traité sur la mort : Pour mieux comprendre la vie, Éd. Dervy Médicis (2015)

Le monde merveilleux des Anges ou Dévas - Mythe, superstition et réalité, Ed. Chariot d'Or (2016)

Gamla ou l'enfance retrouvée de Jésus, Ed. Oxus (2016)

Méditation et pratique du So'Ham, Ed. Chariot d'Or (2016)

{1} Bugei *: art militaire ; ce mot est similaire au mot* hyōhō*, prononcé heihō. Dès la période de Tokugawa,* hyōhō *devient un terme général pour désigner les escrimeurs, et* bugei *un mot désignant en particulier l'art de combat des samouraïs.*

{2} *Mythique car la légende le fait monter sur le trône en 660 avant notre ère, alors que les sources historiques de la Corée et de la Chine considèrent que l'État japonais n'a pu être institué avant les III^e^ ou IV^e^ siècles de notre ère.*

{3} *Deux fois huit font seize, le nombre de l'immortalité dans la symbolique des nombres. Le premier huit représente le poison, le monde matériel ; le second huit, le monde spirituel et l'élixir qui conduit au seize de l'immortalité.*

{4} *Ce sujet est traité par l'auteur dans* Kundalinī, le Yoga du Feu*, Éditions Alphée/Jean-Paul Bertrand, 2009.*

{5} *Le* ki *japonais est le ch'i des religieux et médecins chinois et le* prāna *des yogis hindous.*

{6} *Une des régions « clés » dans l'histoire du sabre japonais depuis ses origines jusqu'à nos jours.*

{7} *Maître Hayashizaki (XVI^e^ siècle) fut le fondateur de l'art de dégainer le sabre. Durant la période Edo, un grand nombre de guerriers ont séjourné dans le temple Hayashizaki afin de réaliser un vœu, celui de consacrer une ou plusieurs journées à l'exercice exclusif de dégainer le sabre du fourreau afin d'honorer les dieux en se surpassant.*

« Nakayama Hakudō, un des plus grands maîtres d'iaï du XX^e^ siècle, a fait une journée de vœu dans ce temple. En restant vingt-quatre heures, il a réussi à dégainer un peu plus de 10 000 fois pendant cette journée. Pour cela, il s'est exercé continûment, sans dormir, buvant seulement de la soupe de riz dans un bol placé à portée de main. Dans le registre du temple est inscrit un nombre considérable de personnes qui ont dégainé entre 30 000 et 40 000 fois. » (Kenji Tokitsu, dans Miyamoto Musashi, page 295.)

{8} *O Sensei Morihei Ueshiba », André Nocquet.*

{9} *L'enseignement de ce maître a été donné dans* Kyudo, Art sacré de l'éveil, *Ed. Chariot d'Or, 2015.*

{10} *Lire sur ce sujet :* Yogi Ramsuratkumar, le divin mendiant*, Ed. ALTESS, 1996.*

{11} *Prononcer : také outchi.*

{12} *Cet ouvrage est maintenant édité sous le titre* Budo, l'esprit des arts martiaux*, Ed. Guy Trédaniel, 2003.*

{13} *Bain d'eau très chaude que l'on prend dans un baquet de bois et qui sert plus à se décontracter qu'à se laver, car on se lave avant le bain lui-même.*

{14} *L'une des merveilles du Japon.*

{15} *Un sabre d'entraînement non tranchant.*

{16} *Sanskrit : Mahâvairochana.*

{17} *Ces conseils furent suivis par l'auteur qui, après de longues années d'étude, écrivit un ouvrage sur le sujet intitulé* Shingon, le bouddhisme tantrique japonais*, Ed. Guy Trédaniel, 2004.*

{18} *Iaï-goshi est une position accroupie où seul le genou gauche est au sol, les talons étant rapprochés l'un de l'autre, et le pratiquant est littéralement assis sur le talon gauche. Dans cette position confortable pour ceux qui la maîtrisent, on est à même de réagir à toutes les sollicitations agressives d'où qu'elles viennent.*

{19} *Le* gorin *japonais est l'équivalent du stūpa, un reliquaire sensé contenir des reliques du Bouddha ou du moins sa puissance spirituelle. C'est aussi une reproduction miniature du mont Méru, le macrocosme cosmique dans lequel l'homme microcosmique doit se reconnaître.*

{20} *Le* keiko *est un entraînement physique mais comportant une dimension spirituelle.*

{21} *Ascèse dans les montagnes du mont Hiei qui dure sept années pendant lesquelles le moine marche près de 40 000 km sur un circuit parsemé d'oratoires.*

{22} *Le maître entendait par là les gens égoïstes, agressifs, cruels et ignorants.*

{23} *La makiwara est une cible de paille dans laquelle l'archer qui n'est pas éloigné de plus de la grandeur de son arc, apprend les huit mouvements du lâcher de flèche. Lire, de l'auteur,* Kyudo, art sacré de l'éveil*, Ed. Chariot d'Or, 2015.*

{24} *Le* sageo *est le cordon de soie qui se trouve fixé au fourreau (*saya*) et qui est censé maintenir le fourreau du sabre dans la ceinture. Dans certaines écoles de sabre ce cordon est utilisé de mille autres façons en vue de se libérer de situations dangereuses.*

{25} *Que l'on nomme aussi Ryū jin, le kami Dragon, ou Kenmakiryū.*

{26} *Le tranchant du sabre.*

{27} *C'est-à-dire le vajra, symbole de nature adamantine (relative au diamant) et représentant l'absolu.*

{28} *Ten et kami sont similaires aux anges de l'Église chrétienne et aux déva des hindous et des bouddhistes. Sur ce sujet, lire de l'auteur,* Le monde merveilleux des anges ou dévas*, Ed. Chariot d'Or, 2016.*

{29} *Une source d'eau chaude.*

{30} *Les* maiko san *sont des jeunes filles qui suivent les cours d'une école en vue de devenir un jour des geishas.*

{31} *L'auteur a reçu le grade de* Renshi *des mains de maître Sano Teruo, fondateur de l'école Kokusaï bujutsu Sano ryū Karate-jutsu. Maître Sano Teruo est également 7 e* dan *de jujutsu et un expert accompli dans plusieurs autres disciplines incluant le iaï-jutsu. (Voir la photo de maître Sano Teruo à droite, photo du bas de la page 41.)*

{32} *Je traduis « adepte » car le mot «* bosatsu *» utilisé par maître Takeuchi pourrait prêter à confusion. Le* bosatsu *est celui qui, ayant atteint la Transfiguration, décide, par pure compassion, de rester sur terre pour servir l'humanité.*

{33} *Nom donné au casque qui protège la tête et les épaules.*

{34} *Les* ofuda *sont des plaquettes de bois que l'on achète dans les sanctuaires shintō ou dans les temples bouddhistes. Ce sont des charmes sur lesquels sont écrits les souhaits que l'on souhaite voir se réaliser. Certains* ofuda *ont la forme de bandes de papier sur lesquelles se trouve inscrit le nom du sanctuaire. De nombreux Japonais les gardent toute l'année en guise de porte-bonheur.*